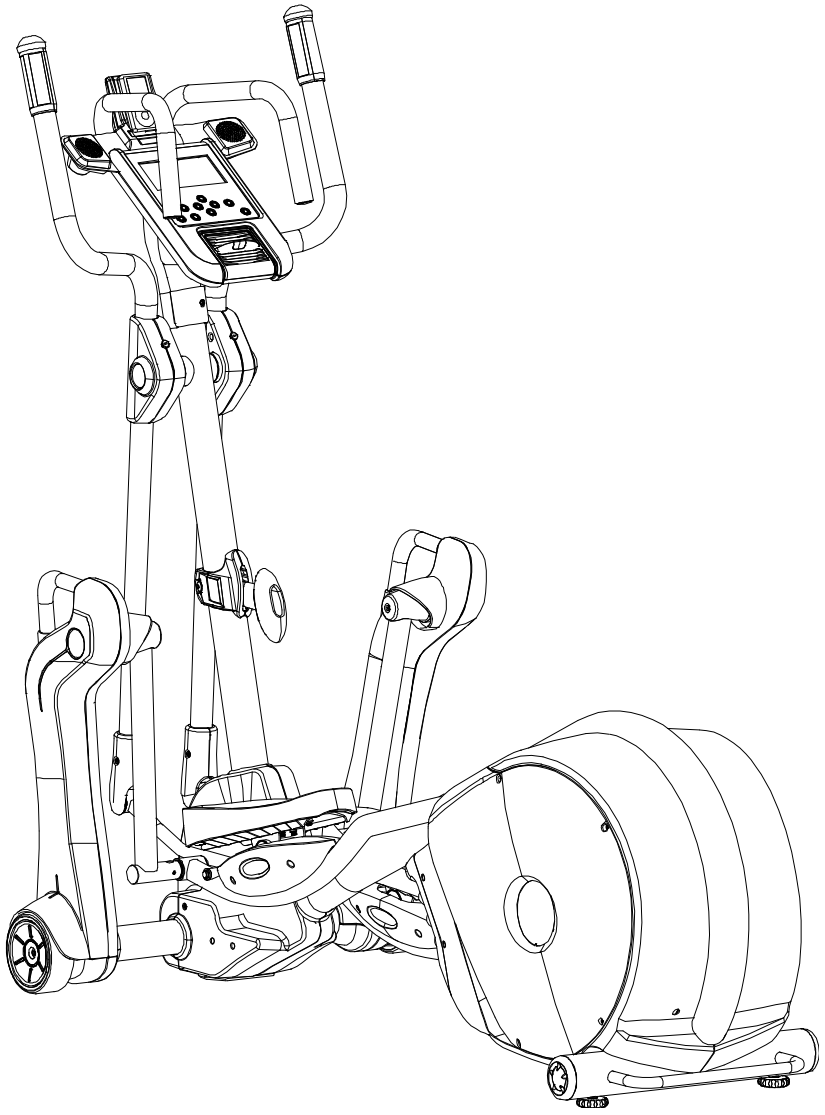
fitcrew

クロストレーナー

＃joule-trainer PRO Plus

組立マニュアル



◎　本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎　ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。また、注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』『注意』の２つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。

警 告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

① 無理をせず軽い負荷から始めて下さい。
② 急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
③ **本機で遊ばないようにしてください。また、使用中はお子様が近づかないようにして下さい。お子様、お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。**
④ お年寄り・体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方
（心臓病〔ペースメーカ装着者等〕・血圧異常・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・貧血気味）
⑤ 分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店等までお申しつけ下さい。
⑥ 各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
⑦ 乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
⑧ 使用者以外の人間が製品及び使用者を押したり、引いたりしないで下さい。運動を妨げ、安全性を損ないケガをする場合があります。
⑨ 同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
⑩ 本機への接触や大きな震動は、本機が転倒する危険がある為、十分ご注意下さい。
⑪ 飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。

注 意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的障害のみの発生が想定される内容を示しています。

① トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
② 食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後２時間位あけてトレーニングをして下さい。
③ 本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れのない紐等のない服装でご使用下さい。
④ 運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
⑤ 本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。
⑥ 異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります。特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
⑦ 体重が 100Kg 以上の方はご使用なさらないようにして下さい。
⑧ サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く
⑨ 使用しない場合には、電源コードを抜く等作動しない状況にして頂き、特に幼児が触らない様注意して下さい。

Joule-trainer PRO Plus を安全にお使い頂くために

注 意　**この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

- ご使用前にはハンドル・フレーム接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 本機には、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- 素足やスリッパ履きで運動しないで下さい。
- 定期的に各ボルトをチェック、確認して下さい。
- 使用前に各ボルトを締め直し、安全確認をして下さい。
- ペダルに局部的に亀裂が発生すると進展し、使用中に破損等して危険のため必ず確認してからご使用ください。ペダルは消耗品のため３ヶ月以上ご使用のものは有償となります。

電気を使用するに当たって

警 告　**この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。**

① 使用電源については、次の事項を必ず守ってください。
- 電源は定格 15A 以上のコンセントを単独で使用してください｡他の器具と共用すると器具の加熱により火災の原因となります。
- 交流 100V 以外で使用しないでください。火災、感電の原因となります。

② AC アダプターの取扱いについては、次のことを必ず注意してください。間違った取扱いをされると感電の原因になります。
- AC アダプターやプラグが傷んでいないかご確認下さい。
- コンセントの差し込みに緩みがないようにして下さい。
- AC アダプターの上に重いものを乗せないで下さい。
- AC アダプターを曲げたり、束ねたりした状態でご使用にならないで下さい。
- 濡れた体でプラグ・AC アダプター等に触れないで下さい。
- 長時間ご使用にならないで下さい。
- 長期間ご使用にならない場合は、安全のため、必ず AC アダプターをコンセントから抜いてください。
- AC アダプターがコンセントに差したままでアース配線がなされてなく雷が鳴りはじめた時は電源プラグをコンセントから抜いて下さい。

●中継線（延長コード）を御使用ならないで下さい。
（延長コードで中継することにより低電圧状態を引き起こし誤作動の原因となりますので、コンセントに直接 AC アダプターを接続して下さい。）

③ 万一、異常な音、におい、煙が出たときには、電源を切り、AC アダプターを抜いて販売店もしくは当社までご連絡ください。（最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。）

設置場所には十分注意してください

注 意　**この表示を無視して､誤った取扱いをすると､人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。**

●使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
●本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
●廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てや移動やご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。
●本機をご使用中、回転部（クランク）が熱を帯びる場合がありますので、黒色保護キャップ等は外さないでください。

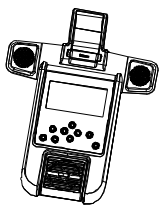
本商品は改良のため､仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。

付属部品図一覧

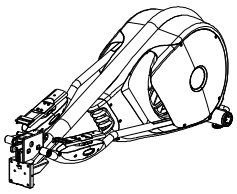
※図は全て縮図です。

番号	名称	サイズ/向き	数量
A1	メーター		1
A2	本体		1
A3	インクラインフレーム		1
A4	センターフレーム		1
A5	ハンドルバー	左	1
A6	ハンドルバー	右	1
213	メーターサポートカバー	前	
214	メーターサポートカバー	後	1
309	ハンドルバーキャップ		2
314	ハンドルバーカバー		4
330	ペダルスイングアームカバー		2
416	インクラインフレームカバー		1
417	メインフレームカバー	左	1
418	メインフレームカバー	右	1
419	インクラインフレームホルダー		2
706	AC アダプター		1

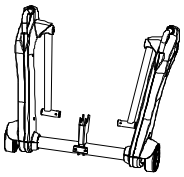
A1



A2



A3



314

309

417

418

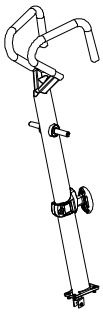
416

330

214

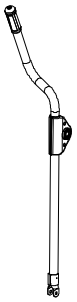
213

A4



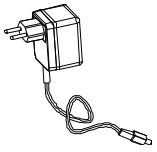
A5

A6



419

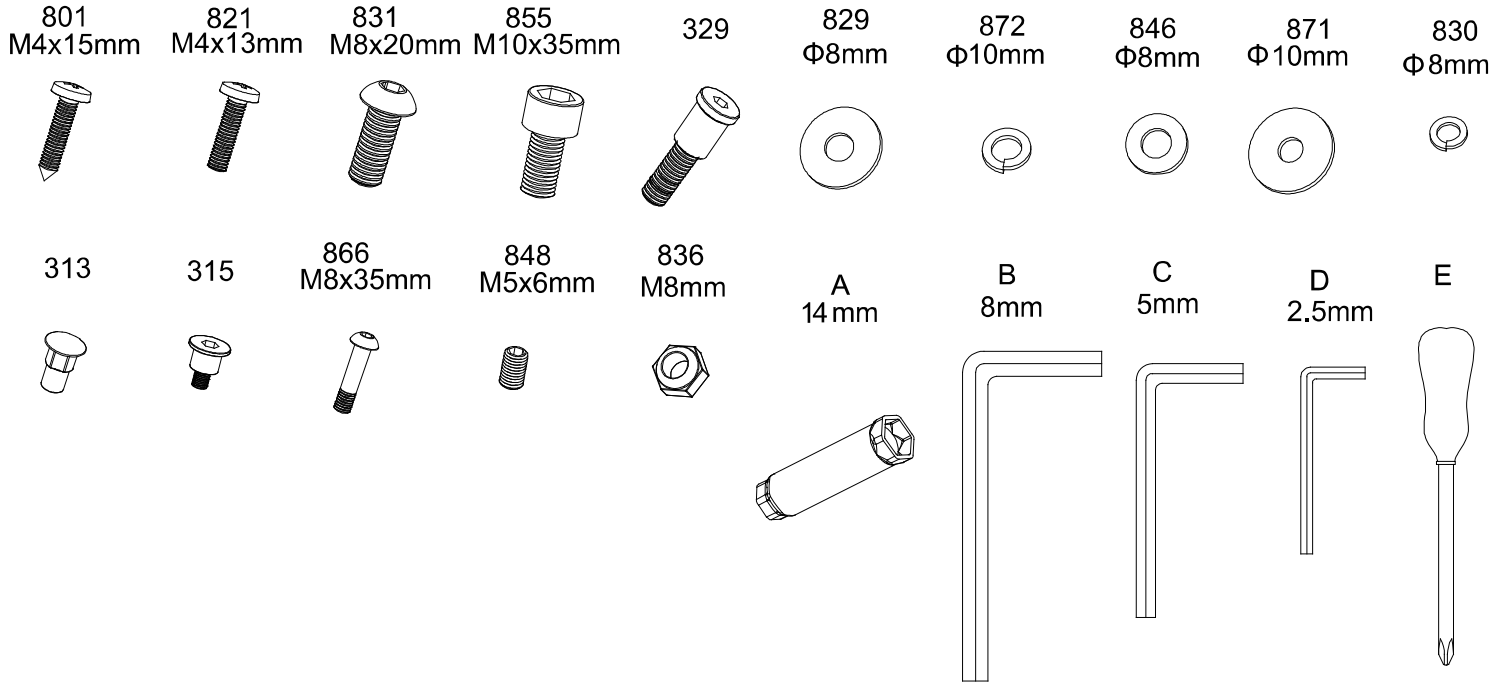
706



付属部品・工具図一覧

※図は全て縮図です。

番号	名称	サイズ/向き	数量
313	ハンドルバー/スイングアーム固定ボルト	M8-16×26mm	2
315	ハンドルバー/スイングアーム固定ボルト	M8-16×22mm	2
329	ペダルアーム/スイングアーム固定ボルト	8mm	2
801	メインフレーム/メーターサポート/ハンドルバーカバー固定ビス	M4×15mm	13
821	メインフレーム固定ビス	M4×13mm	2
829	ワッシャー	8×23×2.0mm	2
830	スプリングワッシャー	8×14mm	2
831	センターフレーム/ハンドルバー固定ボルト	M8×20mm	6
836	センターフレーム固定ナット	M8	1
846	ワッシャー	8×18×1.0mm	1
848	ペダルスイングアーム固定ボルト	M5×6mm	2
855	インクラインフレーム固定ボルト	M10×35mm	4
866	センターフレーム固定ボルト	M8×35mm	1
871	ワッシャー	10×20×1.5mm	4
872	スプリングワッシャー	M10mm	4
A	ボックスレンチ	14mm	1
B	L 型六角レンチ	8mm	1
C	L 型六角レンチ	5mm	1
D	L 型六角レンチ	2.5mm	1
E	プラスドライバー		1



組み立て説明

組み立てを始める前のご注意

※　作業をする前には、部品が全て揃っているかを確認して下さい。

※　開梱及び組み立て時は、出来るだけ２人以上で行って下さい。

※　付属の部品及び工具を先に準備し、広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。

組み立て方法

１　センターフレームの取り付け

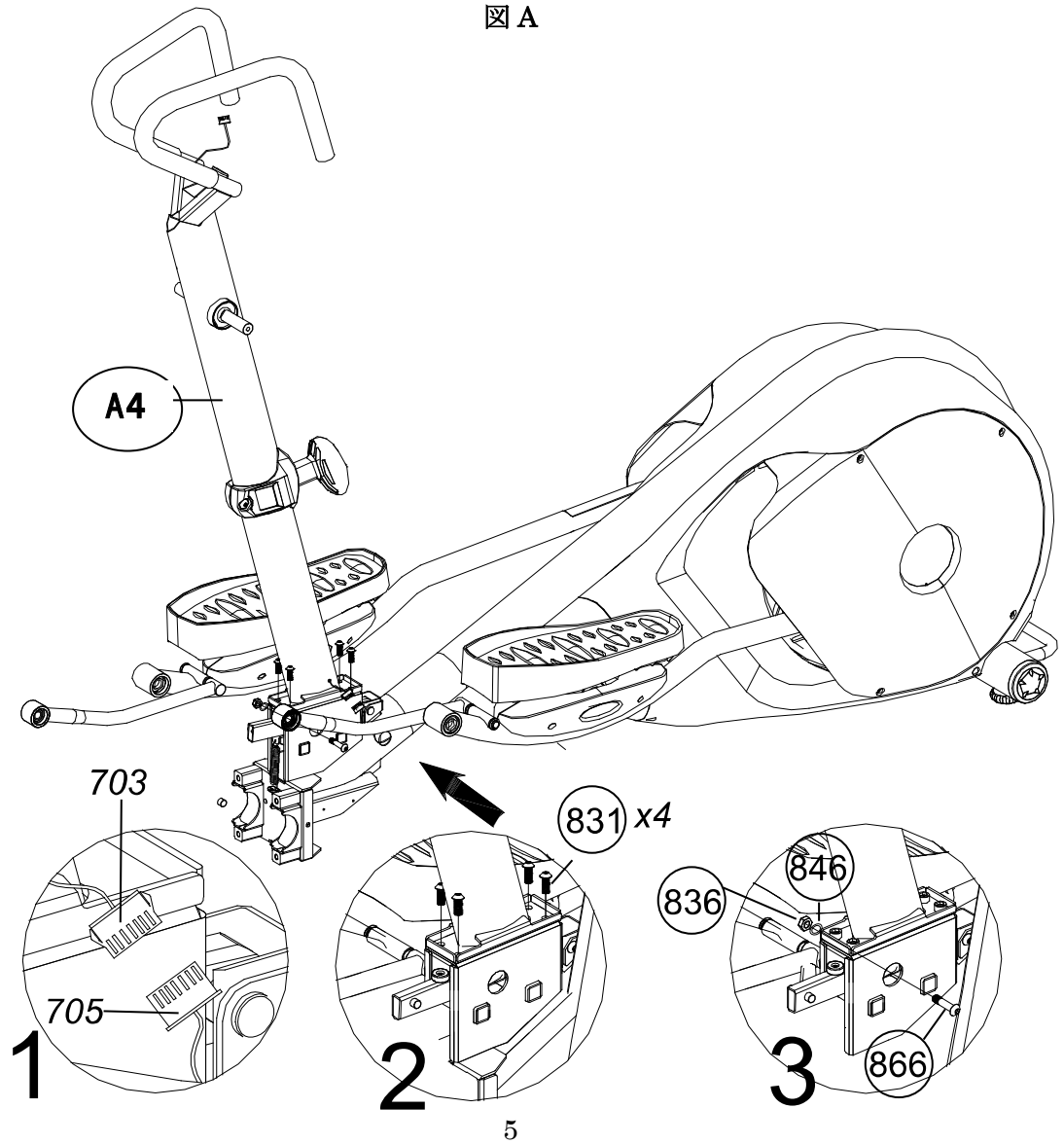
１　センターフレーム（A4)、本体（A2）双方より伸びているメインコード（703・705）の接続ジャックを接続して下さい。（図Ａ・１参照。）

※　ジャックコードの接続が不十分の場合、通電出来ませんので、確実に接続して下さい。

２　センターフレームを本体固定部に合わせ、センターフレーム固定ボルト（831）にて固定して下さい。（図Ａ・２参照。）

３　本体の固定穴にセンターフレーム固定ボルト（866）を通し入れ、反対側よりワッシャー（846)、センターフレーム固定ナット（836）の順序にてボルトに通し、固定して下さい。（図Ａ・３参照。）

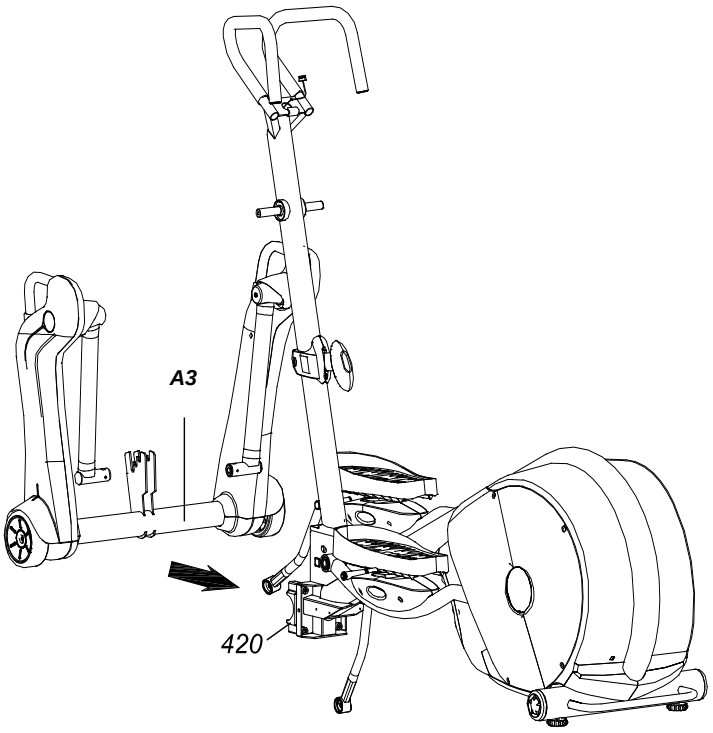
図Ａ



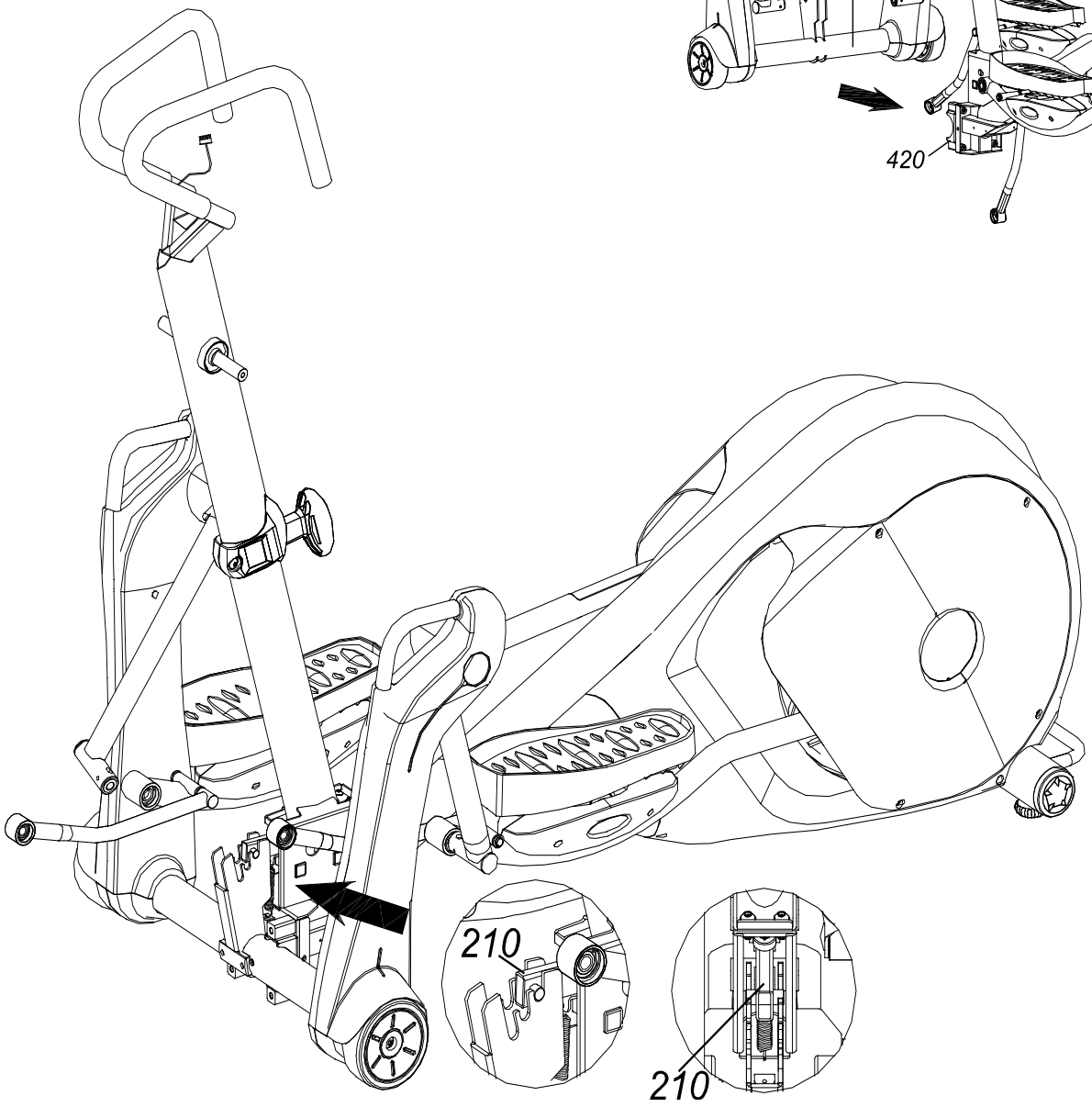
2　インクラインフレームの取り付け①

1　インクラインフレーム（A3）を本体（A2）のインクライン結合軸（210）に合わせて下さい。
この時３つの結合軸の内、下図の様に最も手前の結合軸に合わせて下さい。
（図Ｂ－１・Ｂ－２参照。）

図Ｂ－１



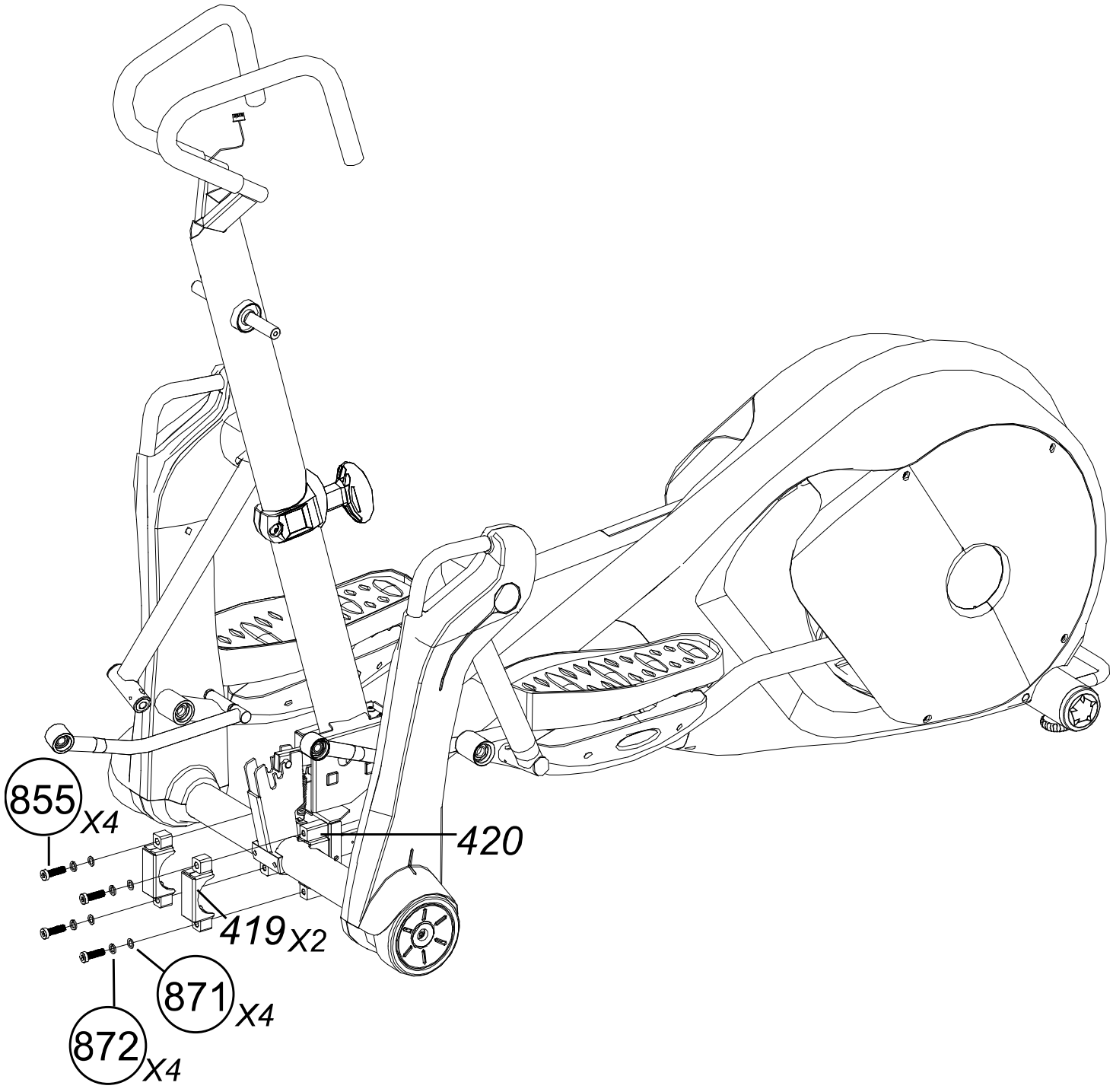
図Ｂ－２



3　インクラインフレームの取り付け②

1　本体側のインクラインフレームホルダー（420）にインクラインフレームホルダー（419）を合わせスプリングワッシャー（872)、ワッシャー（871）の順序にて挟み込んだインクラインフレーム固定ボルト（855）にて、インクラインフレームを固定して下さい。（図C参照。）

図C

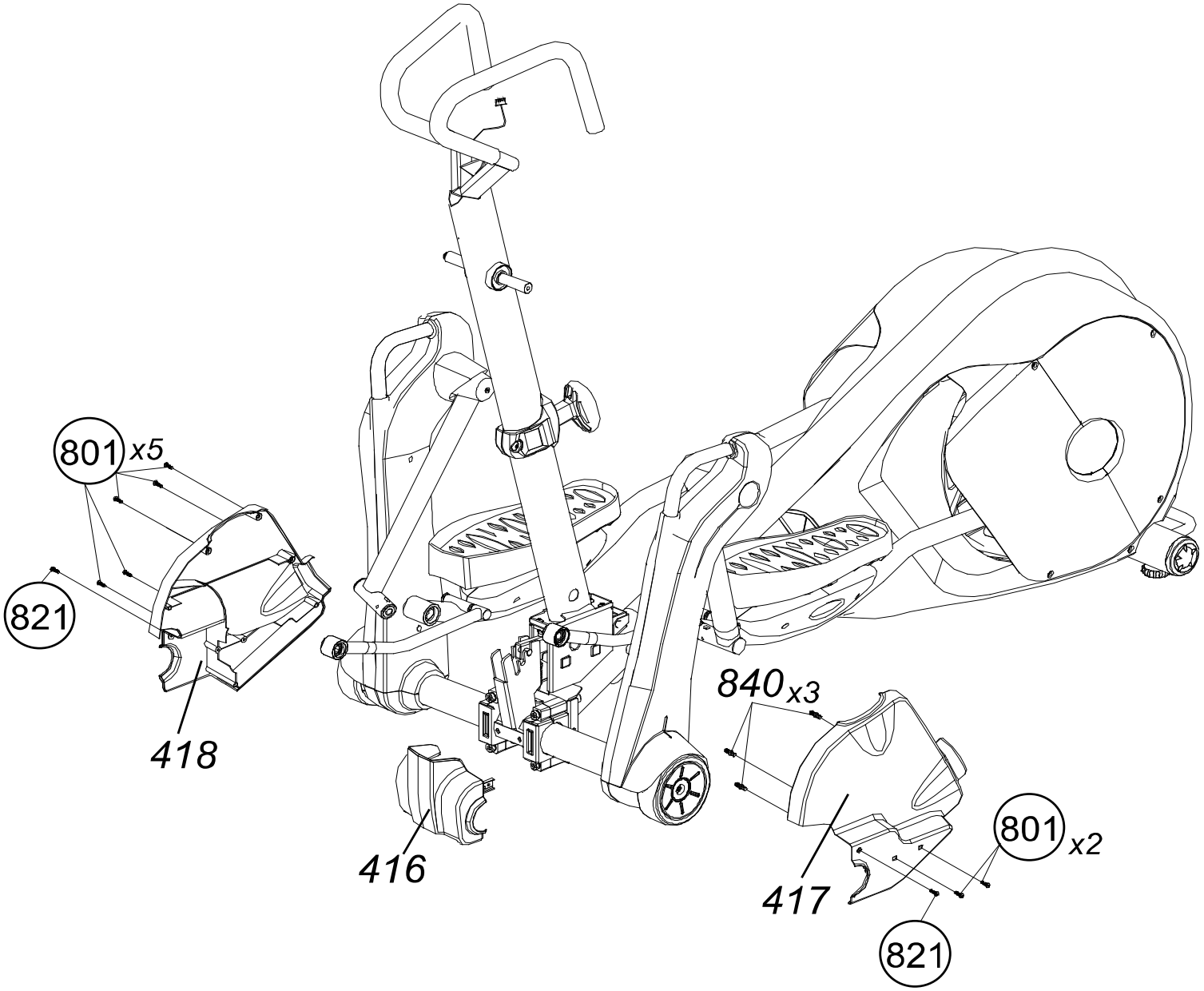


4　メインフレームカバーの取り付け

1　インクラインフレームカバー（416)、メインフレームカバー（417・418）を本体とインクラインフレームに合わせて下さい。(図D参照。)

2　プラスドライバー（E）を使用し、メインフレームカバー固定ビス（801・821）にて固定して下さい。(図D参照。)

図D



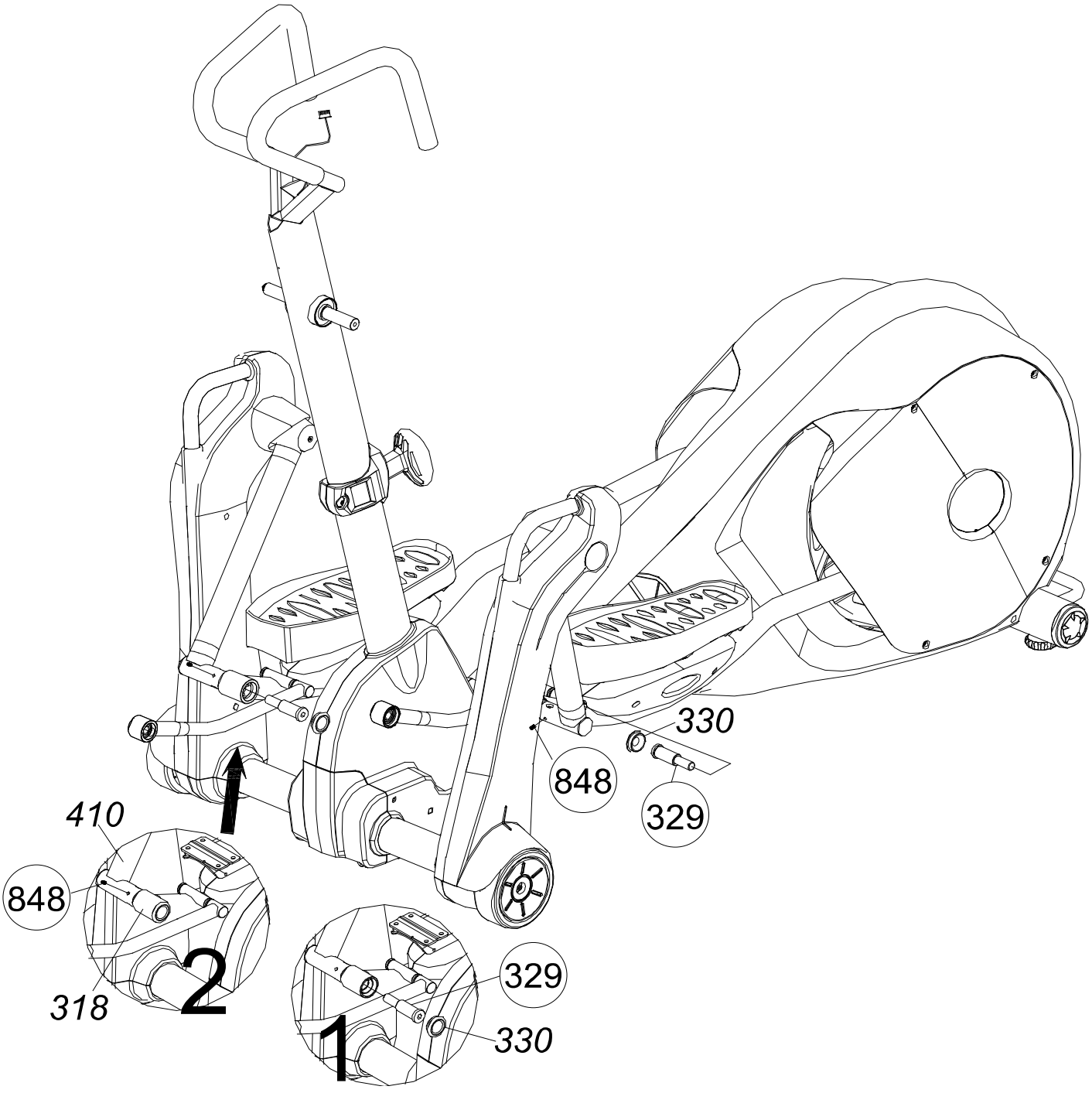
5　ペダルアーム・ペダルスイングアームの取り付け

1　ペダルアーム（318）とペダルスイングアーム（410）を動かしながら結合部を合わせて下さい。（図Ｅ・１・２参照。）

2　ペダルアーム/スイングアーム固定ボルト（329）を結合部へ差し込みＬ型六角レンチ（Ｂ）にて固定して下さい。（図Ｅ・１・２参照。）

3　ペダルスイングアームカバー（330）を結合部へはめ込んで下さい。（図Ｅ・１・２参照。）

図Ｅ



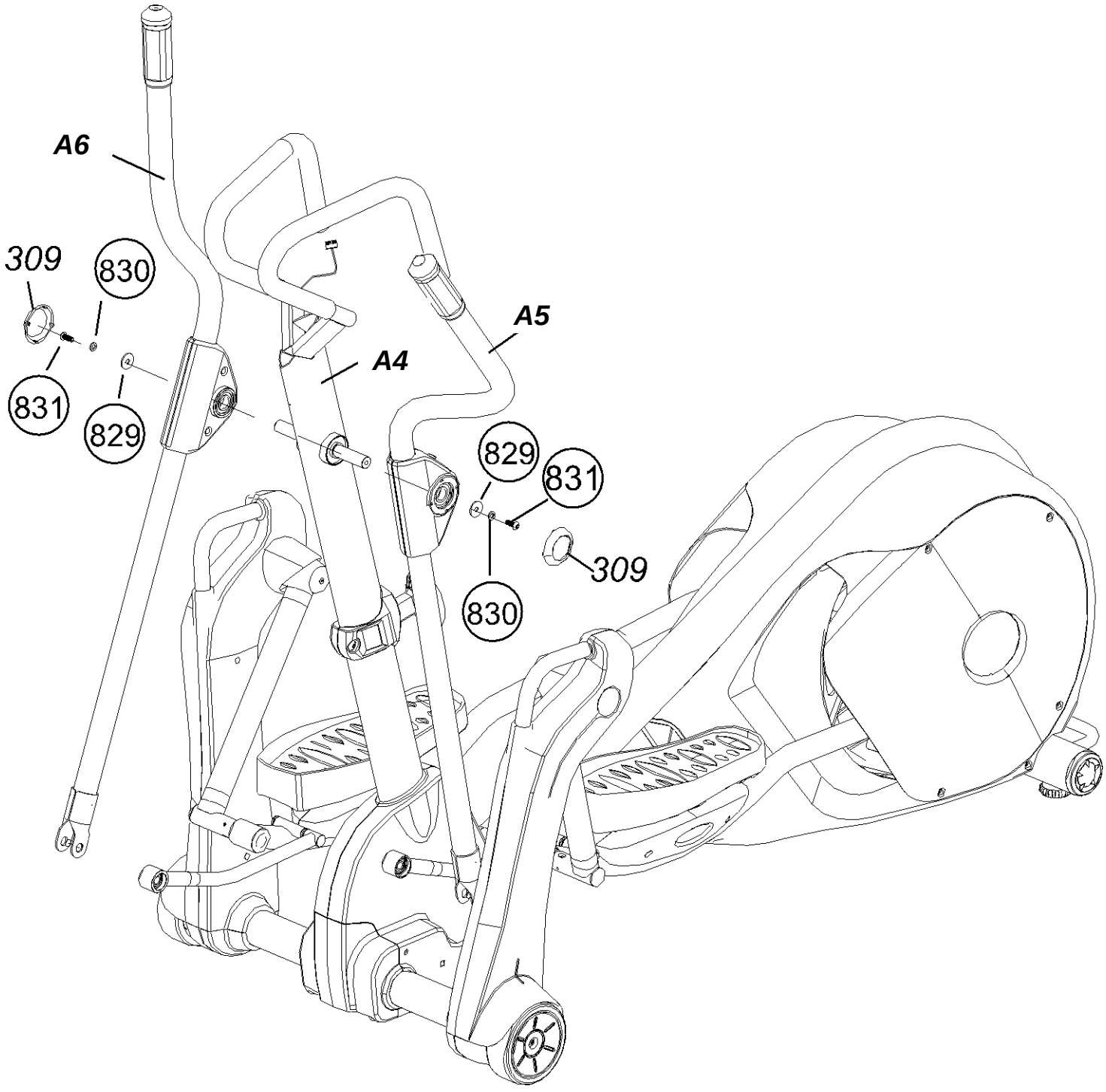
6　ハンドルバーの取り付け

1　左右ハンドルバー（A5・A6）をセンターフレーム（A4）のハンドル軸シャフトに通し入れて下さい。（図Ｆ参照。）

2　ワッシャー（829）、スプリングワッシャー（830）、ハンドルバー固定ボルト（831）の順にハンドルバーの固定部に合わせ、固定して下さい。（図Ｆ参照。）

3　ハンドルバーキャップ（309）をはめ込んで下さい。（図Ｆ参照。）

図Ｆ



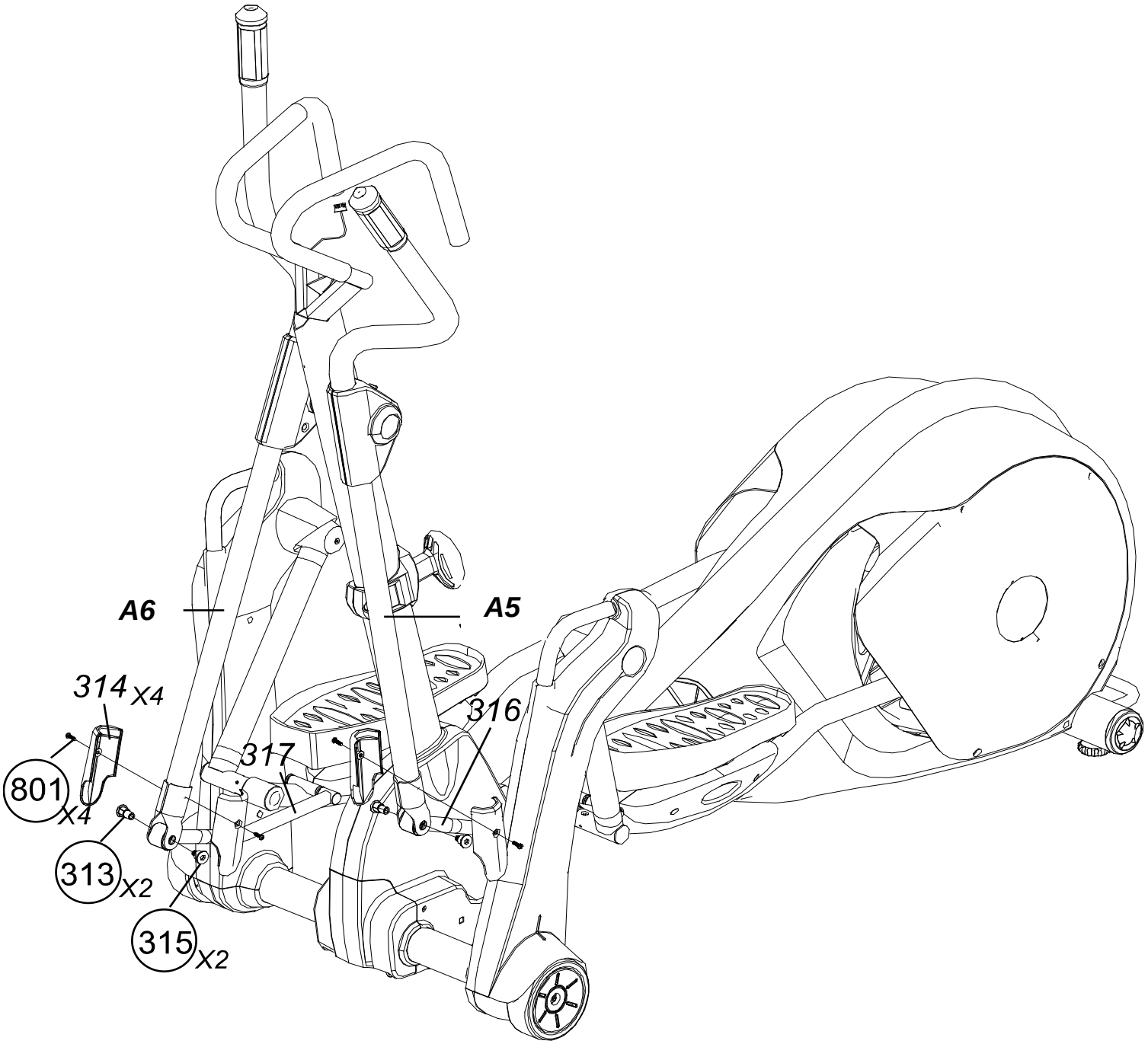
7　ハンドルバー・スイングアーム・ハンドルバーカバーの取り付け

1　左右ハンドルバー（A5・A6）と左右スイングアーム（316・317）を動かしながら結合部を合わせて下さい。(図G参照。)

2　結合部の両外側からハンドルバー/スイングアーム固定ボルト（313・315）を差し込み、固定して下さい。(図G参照。)

3　ハンドルバーカバー（314）を左右ハンドルバー（A5・A6）と左右スイングアーム（316・317）の結合部を挟み込むように合わせ、ハンドルバーカバー固定ビス（801）にて両側より固定して下さい。(図G参照。)

図G



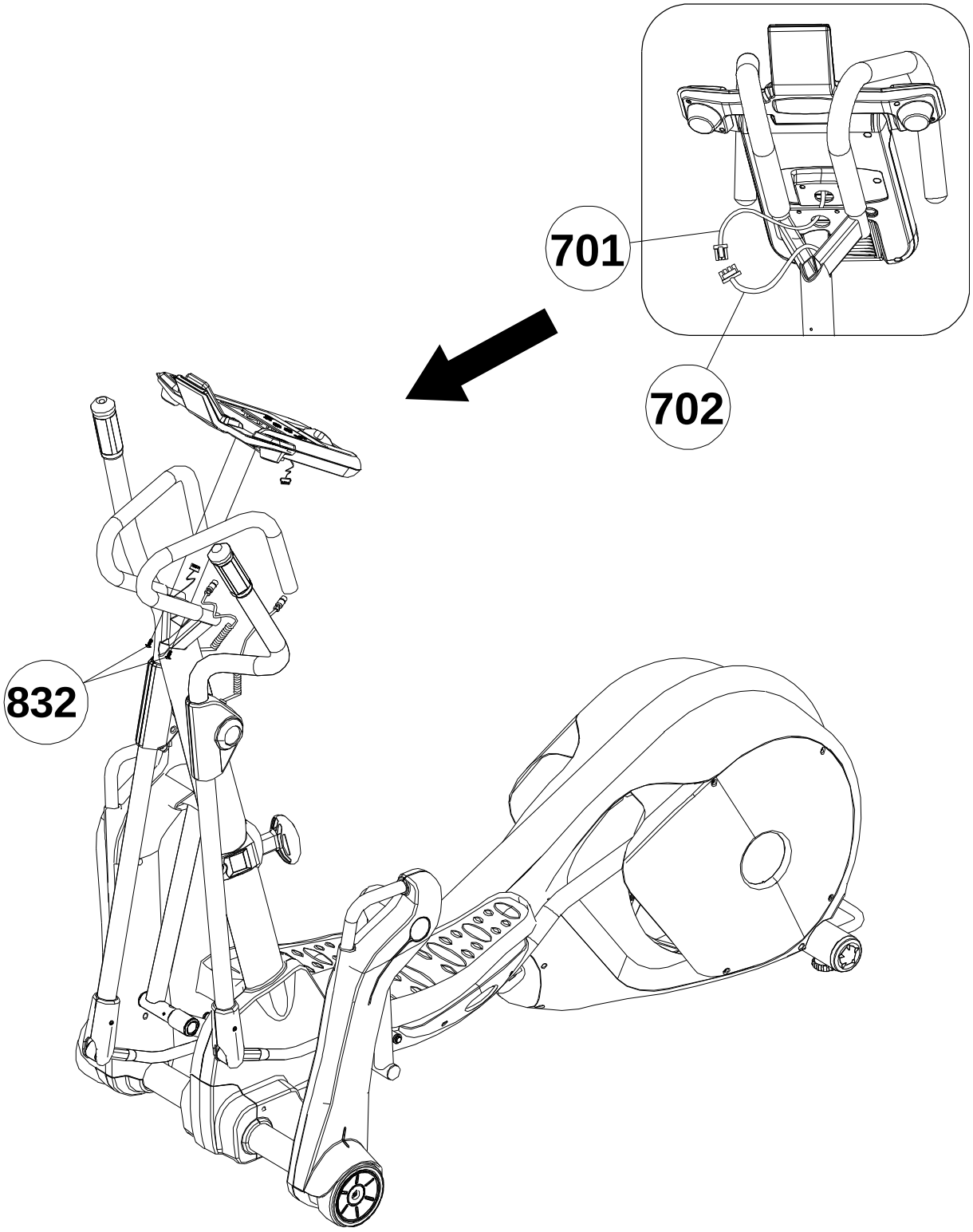
8　メーターの取り付け

1　メーター及び、センターフレームより伸びているメインコード（701・702）の接続ジャックを接続して下さい。（図H参照。）

※　ジャックコードの接続が不十分の場合、通電出来ませんので、確実に接続して下さい。

2　メーターに仮止めされているメーター固定ボルト（832）を一度外し、接続済みのコードを挟み込まない様、メーター固定部へ合わせ、メーター固定ボルト（832）にて固定して下さい。（図H参照。）

図H



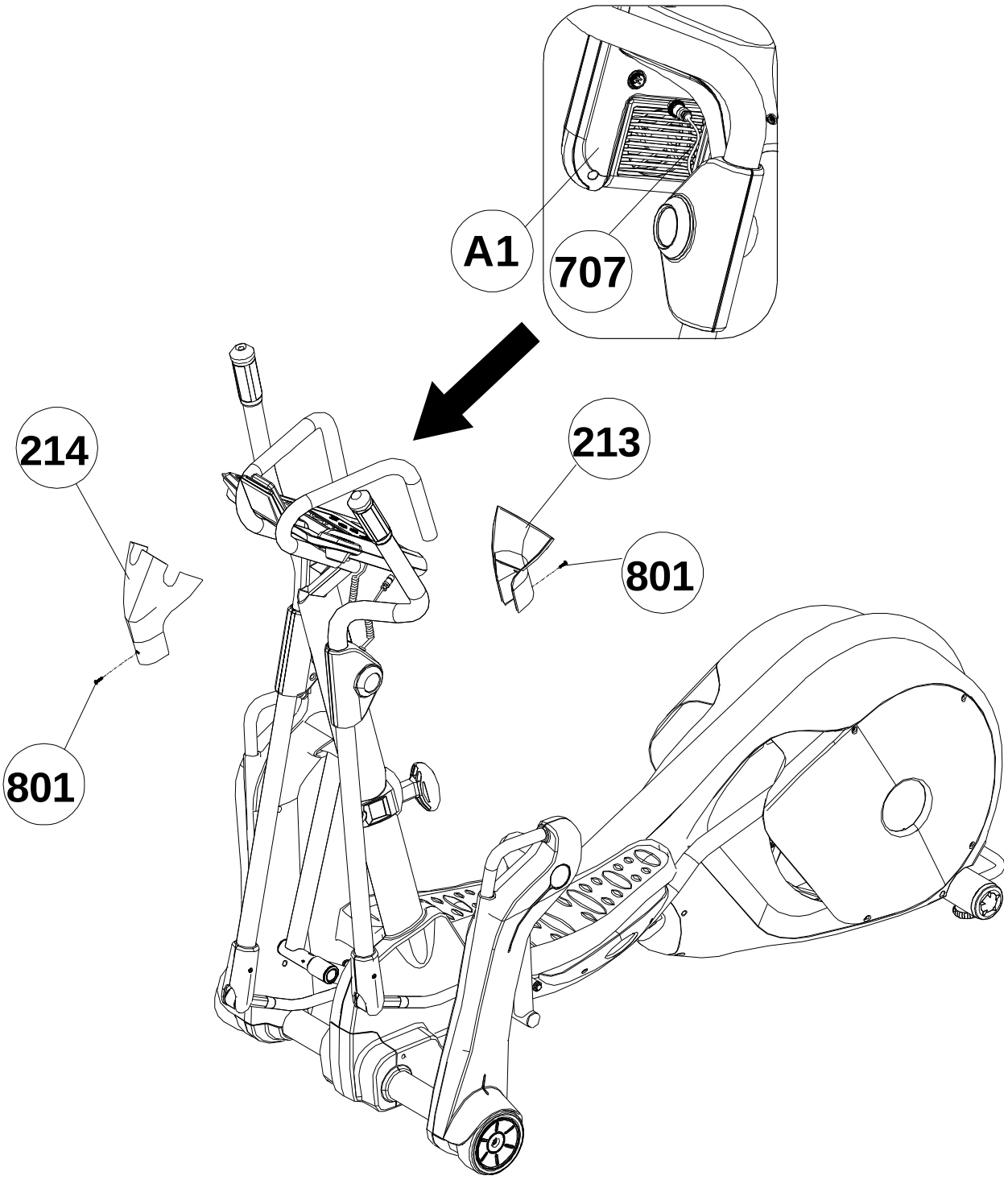
9　メーターサポートカバー・心拍センサーコードの取り付け

1　メーター（A1）固定部の前後よりメーターサポートカバー（213・214）を合わせ、メーターサポートカバー固定ビス（801）にて固定して下さい。（図Ⅰ参照。）

2　左右ハンドルバーより伸びている心拍センサーコードをメーター（A1）裏側の接続部に合わせ差し込んで下さい。（図Ⅰ参照。）

※　コードの接続が不十分の場合、心拍数が測定出来ませんので、確実に接続して下さい。

図Ⅰ



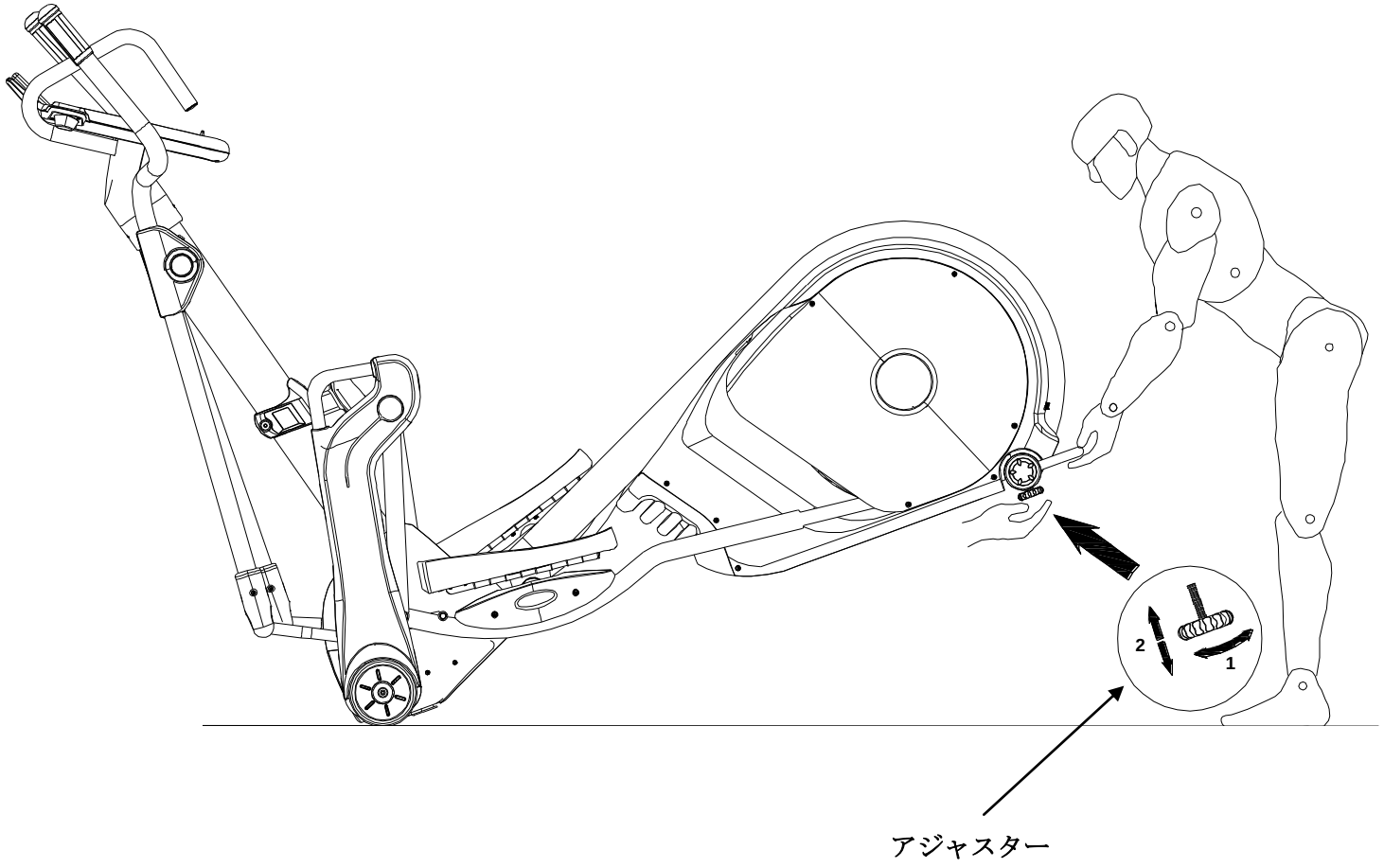
以上で組立は完了となります。ボルト、ビスに緩みがないか、再度確認して下さい。

本機の起動方法等につきましては、運用マニュアルをご参照下さい。

クロストレーナーの設置を安定させる

平面でない場所や不安定な床面上に製品を設置しますと、稼動時に振動や傾斜調整の不具合などを起こす原因となります。以下の手順に従って、ご使用時には正しい設置環境に調整頂くようお願い致します。
まず、本体底のフレームのアジャスターをご確認下さい。本機後方のフレームをしっかりと握り、アジャスターのつまみを回しながら高さの調整を行って下さい。正しく調整されますと、アジャスターと本体、並びに全てのクッションが床面に密着し、安定された形で設置できます。（図１参照。）

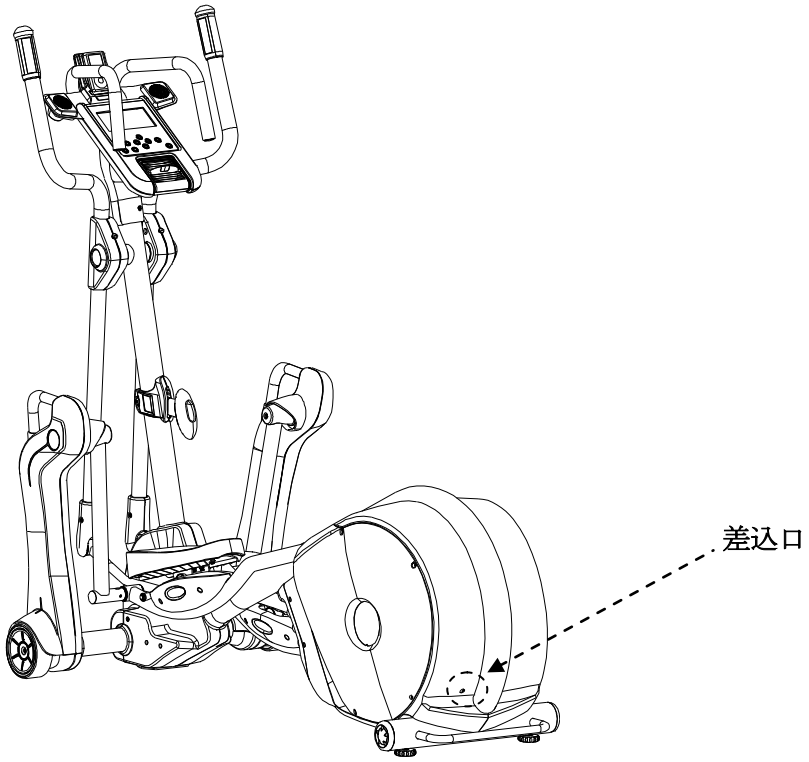
図１



ＡＣアダプターの差込口

付属のＡＣアダプター（706）を下図の本体後方下部にある差込口に差し込んで下さい。（図２参照。）

図２

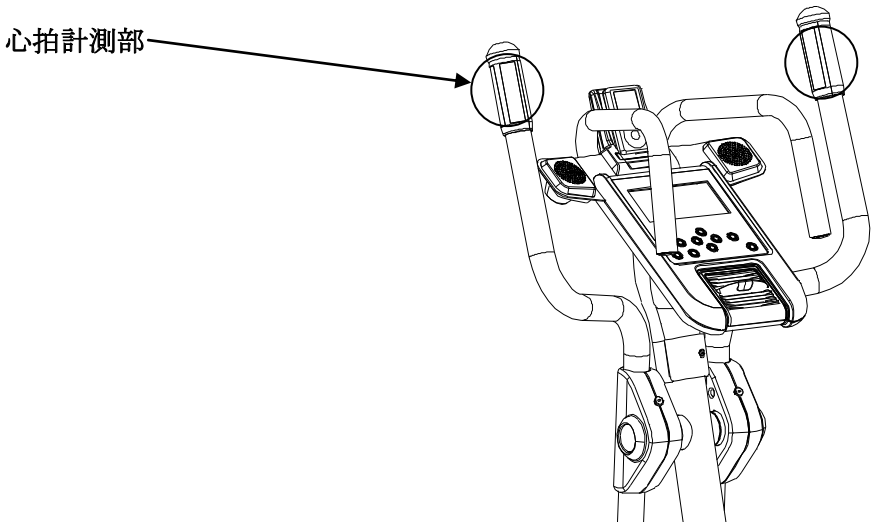


心拍計測方法

心拍数は本機左右ハンドル部の心拍計測部を素手で握ることにより計測することが出来ます。下図の◯部分を両手でしっかりと握って下さい。表示画面に心拍数が表示されます。握っても表示されない場合は、手をこすり合わせてから再度握って下さい。（図３参照。）

※　数値はあくまで目安となっております。又、数値には個人差がありますのでご了承下さい。

図３



クロストレーナーの移動方法

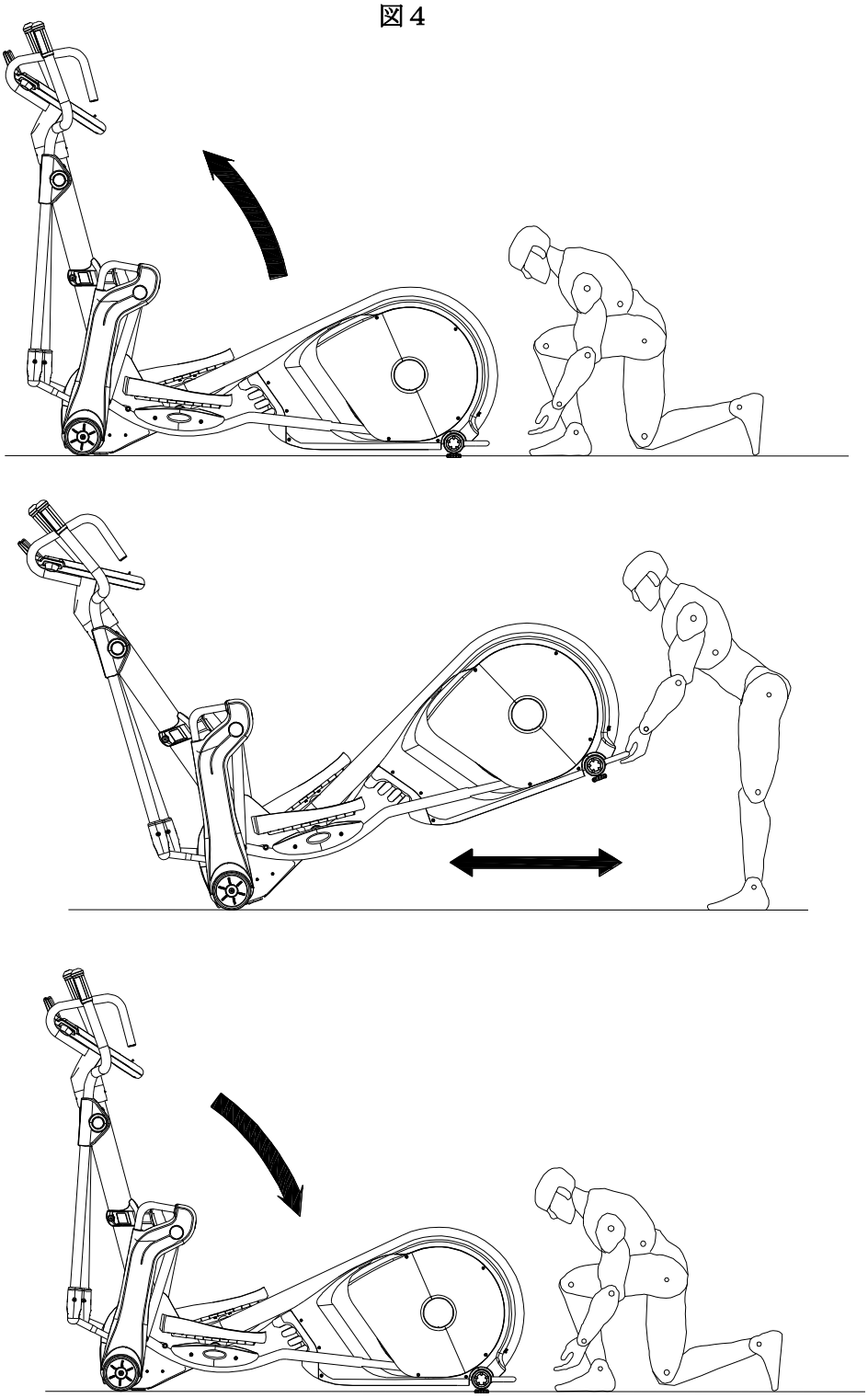
本機を移動される際には、後方のグリップを持ち上げ、全体を前キャスターで支えるようにして、ご希望の箇所まで移動して下さい。本機を移動された際には、ご使用される前に、都度本体のアジャスターレベルの調整を手順に従い行って下さい。（図４参照）

※　キャスターで床面等を傷つける恐れがありますので、移動の際には十分ご注意下さい。

※　本機の傾け、移動の際は周囲の安全を十分に配慮の上、行ってください。

※　本機を傾け過ぎますと、本機の横転等により思わぬ事故を引き起こす可能性がありますので十分ご注意下さい。

図４



角度調節機能について

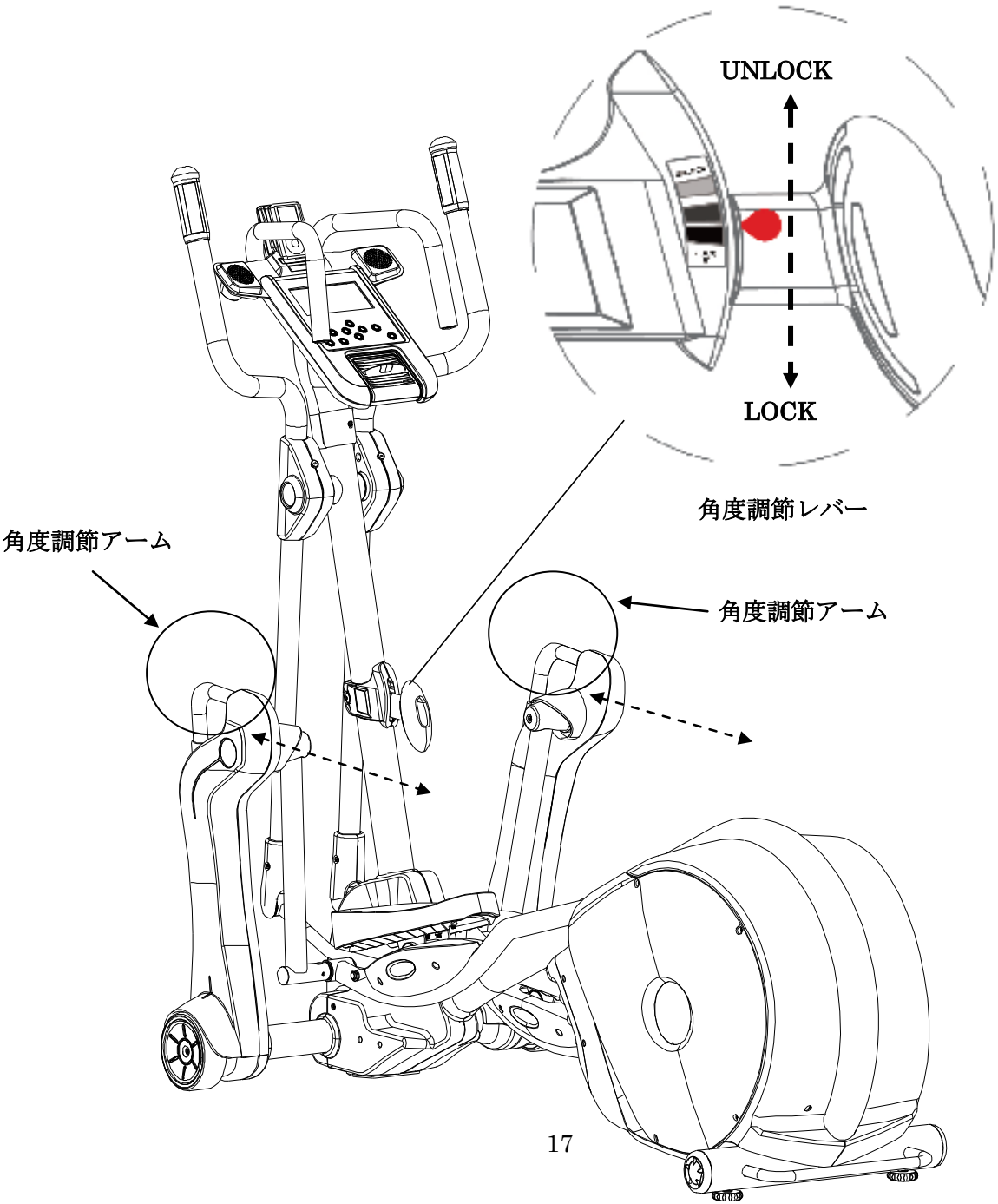
本機は３段階【LOW（低）/MID（中）/HIGH（高)】の手動角度調節が可能です。角度をつける事により特有の回転軌道を生み出し、より高負荷な運動を行う事が出来ます。

調節方法（下図参照。）

１　角度調節レバーを上限まで上げ、UNLOCK の状態にして下さい。
２　角度調節レバーを UNLOCK の状態にしたまま、角度調節アームを手前に１ｃｍ程動かして下さい。
３　角度調節レバーを放し、角度調節アームを更に手前に動かして下さい。「カチッ！」という音と共にレバーが１段階下がり、MIDー中の角度にロックされます。
４　最後に角度調節アームを前後に動かし、アームが動かない事を確認して下さい。

※　MID（中）の角度から１～３の工程を行いますと HIGH（高）の角度でロックされます。
HIGH（高）から、初期状態の LOW（低）に戻すには、１～３の工程を２度行い、２の工程時に角度調整アームを奥に動かして下さい。
※　角度調節の際は、必ず本機から降りた状態で行って下さい。

図



仕様

品名	モーショントレーナー
品番	joule-trainer PRO Plus
負荷装置	電動式マグネット負荷
負荷調節	16 段階
角度調節	3 段階
材質構造	スチールパイプ・ウレタン・ABS 樹脂
メーター	ABS 樹脂
表示方法	液晶パネル
表示	時間・距離・カロリー・速度・脈拍
電源	AC100V　50/60HZ
重量	92.6 ㎏　W82×D180×H163cm
原産国	中国

本体各部名称及び番号①

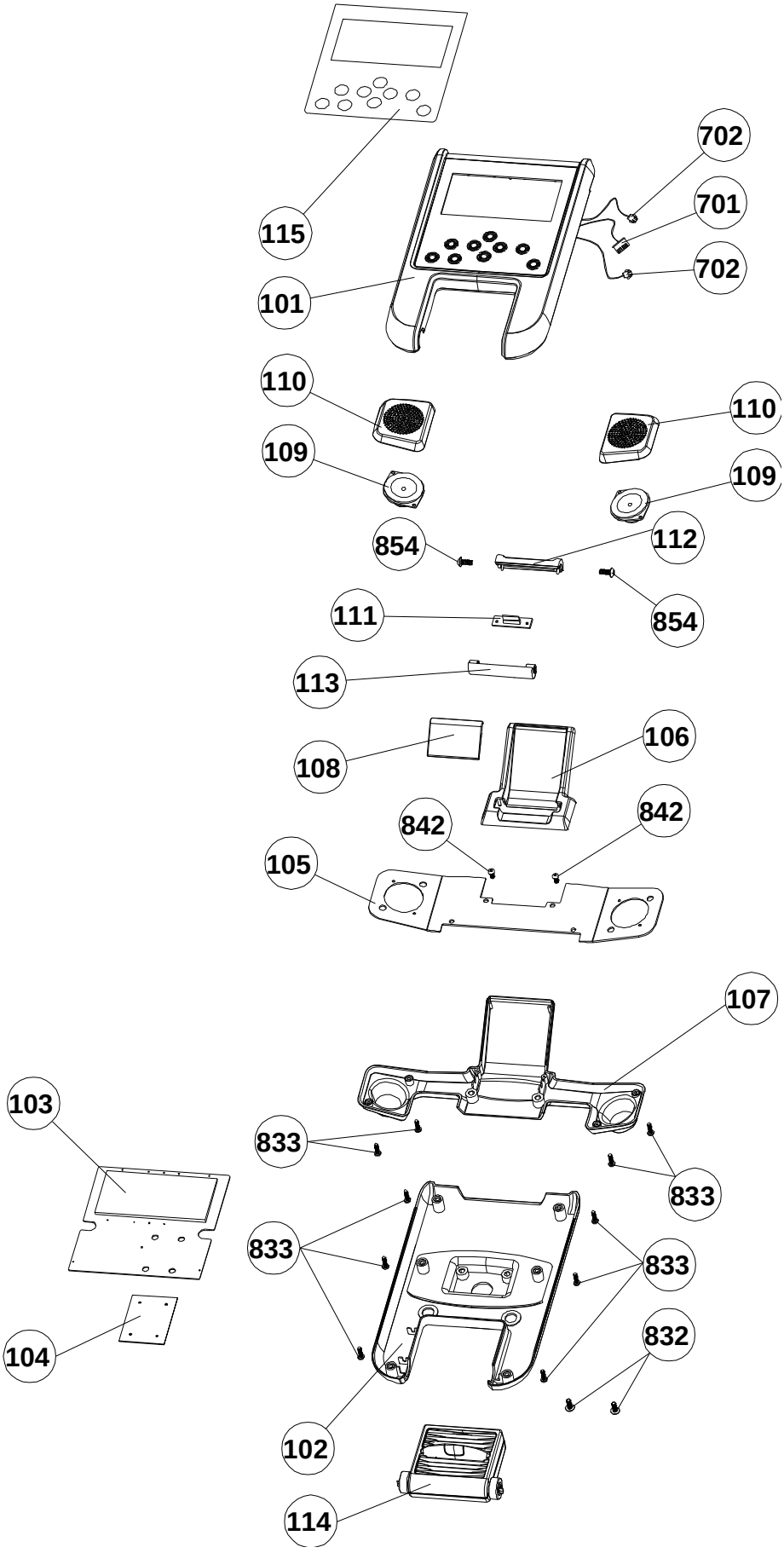
本機の各部品には、名称と番号が設定されております。詳細は以下の通りとなります。

番号	名称	番号	名称	番号	名称
101	メーターカバー-表	305	ベアリング 6004ZZ	401	インクラインフレーム
102	メーターカバー-裏	306	シャフトブッシュ	402	スイングアームカバー-左外
103	メーター基盤	307	ハンドルバーカバー-左上外	403	スイングアームカバー-左内
104	メーターボタン基盤	308	ハンドルバーカバー-左上内	404	スイングアームカバー-右内
105	スピーカーカバー-表	309	ハンドルバーキャップ	405	スイングアームカバー-右外
106	iPod カバー	310	ハンドルバー-左	406	インクラインフレームカバー左
107	スピーカーカバー-裏	311	ハンドルバー-右	407	インクラインフレームカバー右
108	パッド	312	ワイヤープロテクター	408	移動用キャスター
109	スピーカー	313	ボルト M8-16×26mm	409	移動用キャスターブッシュ
110	スピーカーカバー	314	ハンドルバーカバー	410	ペダルスイングアーム
111	iPod Dock	315	ボルト M8-16×22mm	411	ペダルスイングアームエンドキャップ
112	Dock カバー-上	316	スイングアームチューブ－左	412	スイングアームカバー-上
113	Dock カバー-下	317	スイングアームチューブ－右	413	スイングアームベアリングブッシュ
114	ファン	318	ペダルアーム－左	414	インクラインフレームプレート
115	メーターシール	319	ペダルアーム－右	415	ベアリング 6205ZZ
116	メータートップカバー	320	ペダルベース	416	インクラインフレームカバー
201	ハンドルバー	321	ペダルスイングベース	417	メインフレームカバー
202	ハンドルバーエンドキャップ	322	ペダルサポートベース	418	メインフレームカバー
203	センターフレーム	323	ペダル	419	インクラインフレームホルダー前
204	インクラインハンドルカバー-左	324	ペダルソフトクッション	420	インクラインフレームホルダー後
205	インクラインハンドルカバー-右	325	ペダルサイドカバー	501	メインフレーム
206	角度調節レバー	327	ペダルアームブッシュ	502	クランクディスクプレート
207	角度調節レバープレート	328	ベアリングブッシュ	503	クランクディスク
208	インクラインハンドルチューブ	329	ペダルアームボルト	504	クランクブッシュ
209	インクライン結合チューブ	330	ペダルスイングアーム	505	クランク
210	インクライン結合フレーム	331	ベアリング 608ZZ	506	クランクディスクアクセル
211	スプリング	332	ベアリング 2203ZZ	507	ペダルアームシャフト
212	クッション	333	ベアリング 2201ZZ	508	リアキャップ
213	メーターサポートカバー	334	ベアリング 6002ZZ	509	ベルト
214	メーターサポートカバー	335	ハンドルバーカバー-右上内	510	リアアジャストクッション
217	ケーブル留め	336	ハンドルバーカバー-右上外	511	フライホイールプレート
301	ハンドルバーエンドキャップ	337	ペダルバンパー-前	512	モーターセット
302	ハンドルバーグリップ	338	ペダルバンパー-後	513	マグネットセット
303	心拍センサー	339	ペダルピボット	514	速度センサー
304	心拍センサーカバー	340	ペダルブッシュ	515	フライホイールセット

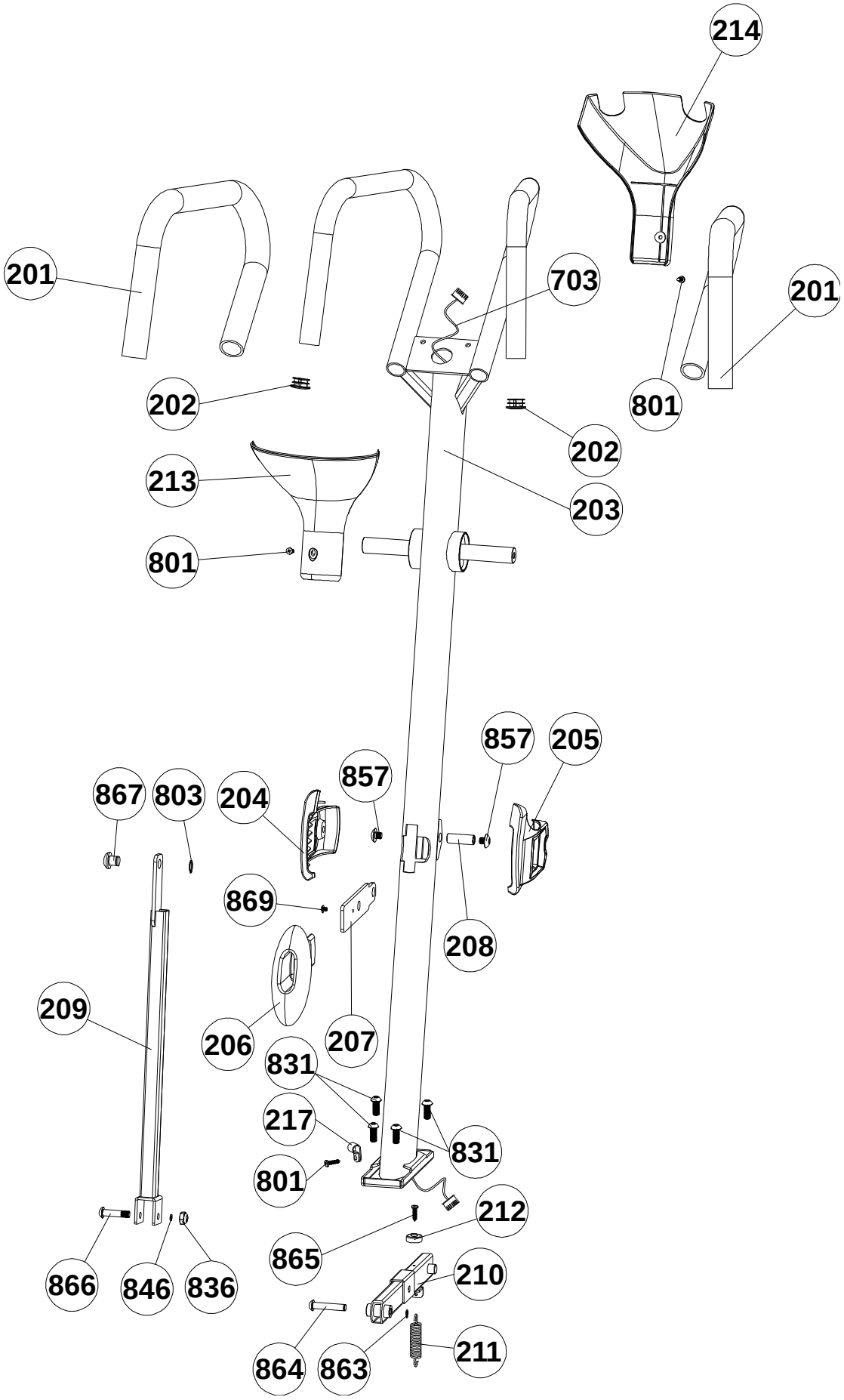
本体各部名称及び番号②

番号	名称	番号	名称	番号	名称
516	フライホイールアクセル	823	M6×38mmボルト	861	M8×30mmボルト
517	テンションホイールブラケット	824	M5 ロックナット	862	M10×20 ワッシャー
518	マグネットブラケット	825	M12 ナット	863	M8 スナップリンク
519	スプリング	826	10×26 ワッシャー	864	インクラインチューブコネクター
520	ベアリング 6300ZZ	827	5×15mmビス	865	M3.5×13mmビス
521	ベアリング 6005ZZ	829	8×26 ワッシャー	866	M8×35mmボルト
601	メインフレームカバー-左	830	8×14 スプリングワッシャー	867	インクラインジョイントボルト
602	メインフレームカバー-右	831	M8×20mmボルト	869	M4×5mmビス
603	メインフレームカバー-左外	832	M5×10mmボルト	870	6×12-9×2 インサート
604	メインフレームカバー-右外	834	M8×90mmボルト	871	M10×26 ワッシャー
605	インクラインフレームカバー	835	8×23 ワッシャー	872	M10 スプリングワッシャー
606	フィクシングクランプ	836	M8 ロックナット		
607	メインコード	837	M8×20mmボルト		
801	4×15mmビス	838	M6 スプリングワッシャー		
802	4×19mmビス	839	M42 スナップリンク		
803	M12 スナップリンク	840	6×12-9×3 インサート		
804	PU クッション	841	3×14mmビス		
805	プラスティックワッシャー	842	M5×10mmボルト		
806	M4×12mmビス	843	M6×12mmボルト		
807	M32 スナップリンク	844	M8×12mmボルト		
808	6×12-9×2 インサート	845	M8×20×14mmボルト		
809	M8×12mmボルト	846	8×16 ワッシャー		
810	M10×35mmボルト	847	10×33 ワッシャー		
811	M6×12mmボルト	848	M5×6mmボルト		
812	6.5×32 ワッシャー	849	M10×20mmボルト		
813	10.6×20.5 ワッシャー	850	10×16 ワッシャー		
814	M8×8mmボルト	851	M5×20mmボルト		
815	テンションプーリーブラケット	852	16×25 ワッシャー		
816	10×20 ワッシャー	854	M6×15mmワッシャー		
817	M10 ナット	855	M10×35mmボルト		
818	M8×15mmビス	856	M10×20mmボルト		
819	M4×40mmビス	857	M8×8mmボルト		
820	M4 ナット	858	M6×10mmボルト		
821	M4×13mmビス	859	M6×13mmワッシャー		
822	M8×27mmボルト	860	M9.5 スナップリンク		

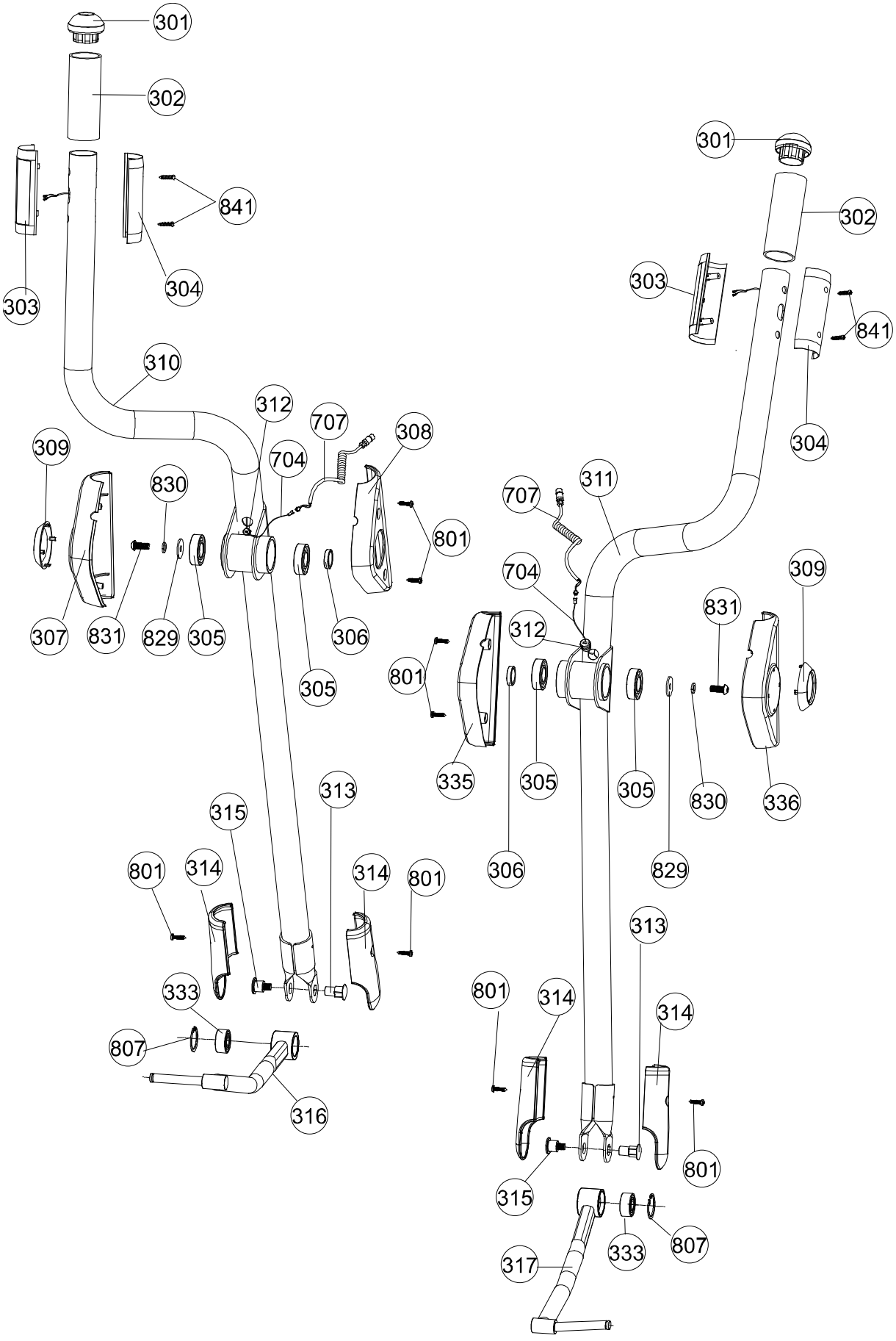
部品図①


115
101
702
701
702
110
110
109
109
854
112
854
111
113
108
106
842
842
105
107
103
833
833
833
833
832
104
102
114

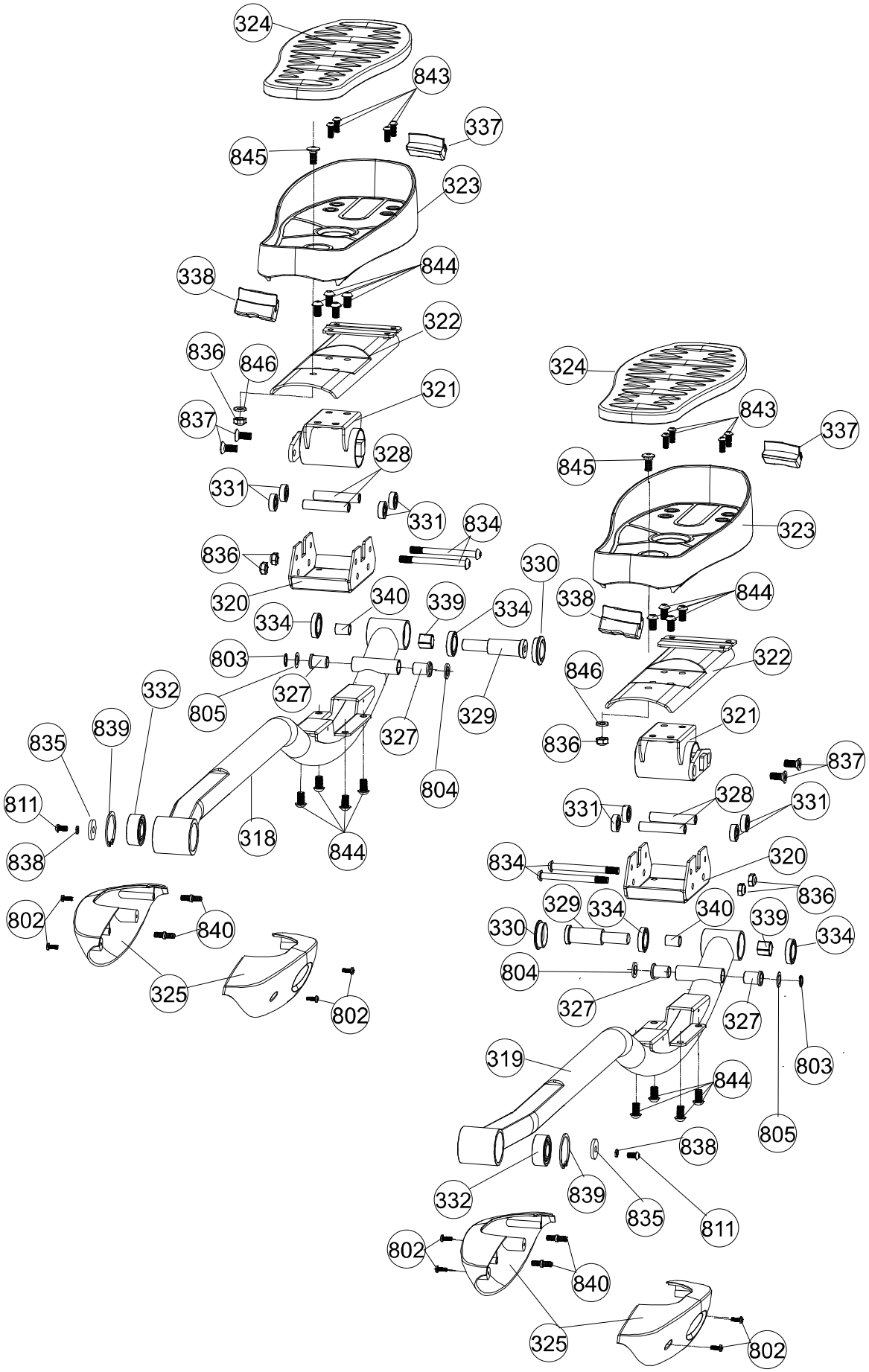
部品図②


214
201
703
201
202
801
202
213
203
801
857
205
867
803
204
857
869
208
209
206
207
831
217
831
801
212
865
210
866
846
836
864
863
211

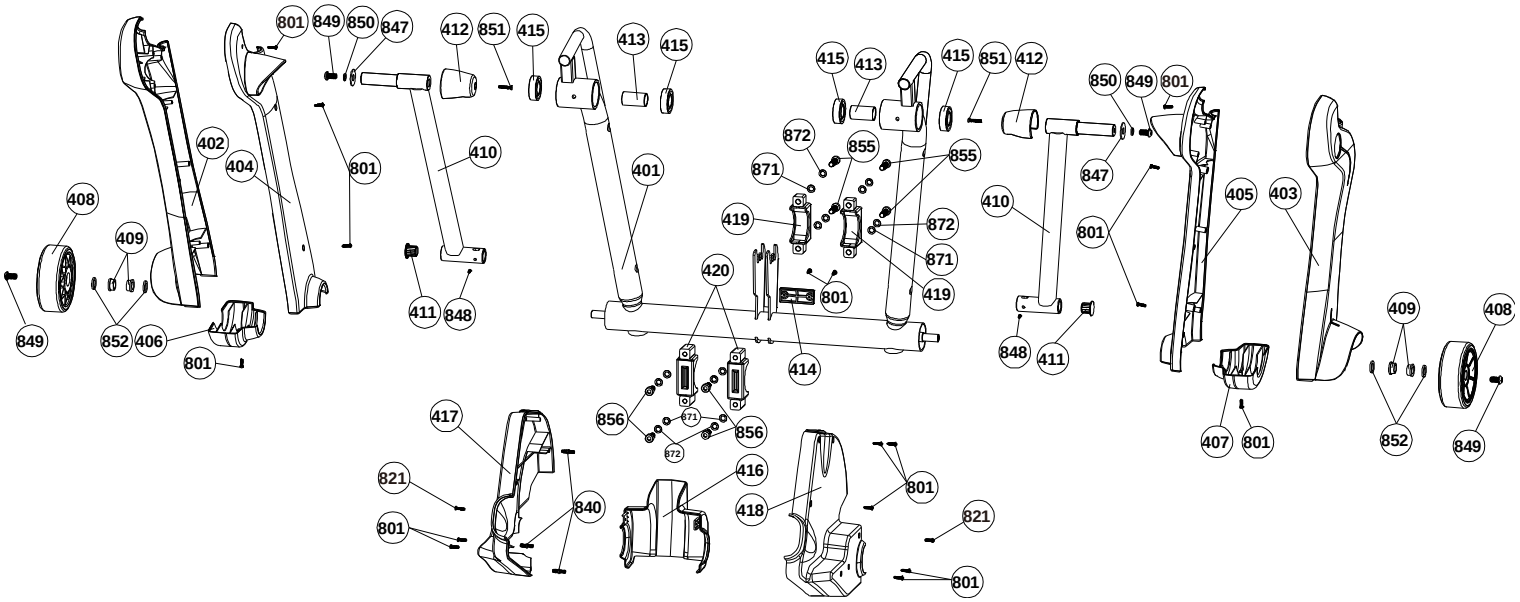
部品図③


301
302
303
304
841
310
312
707
308
309
704
830
801
307
831
829
305
306
311
831
336
335
313
315
314
333
807
316
317

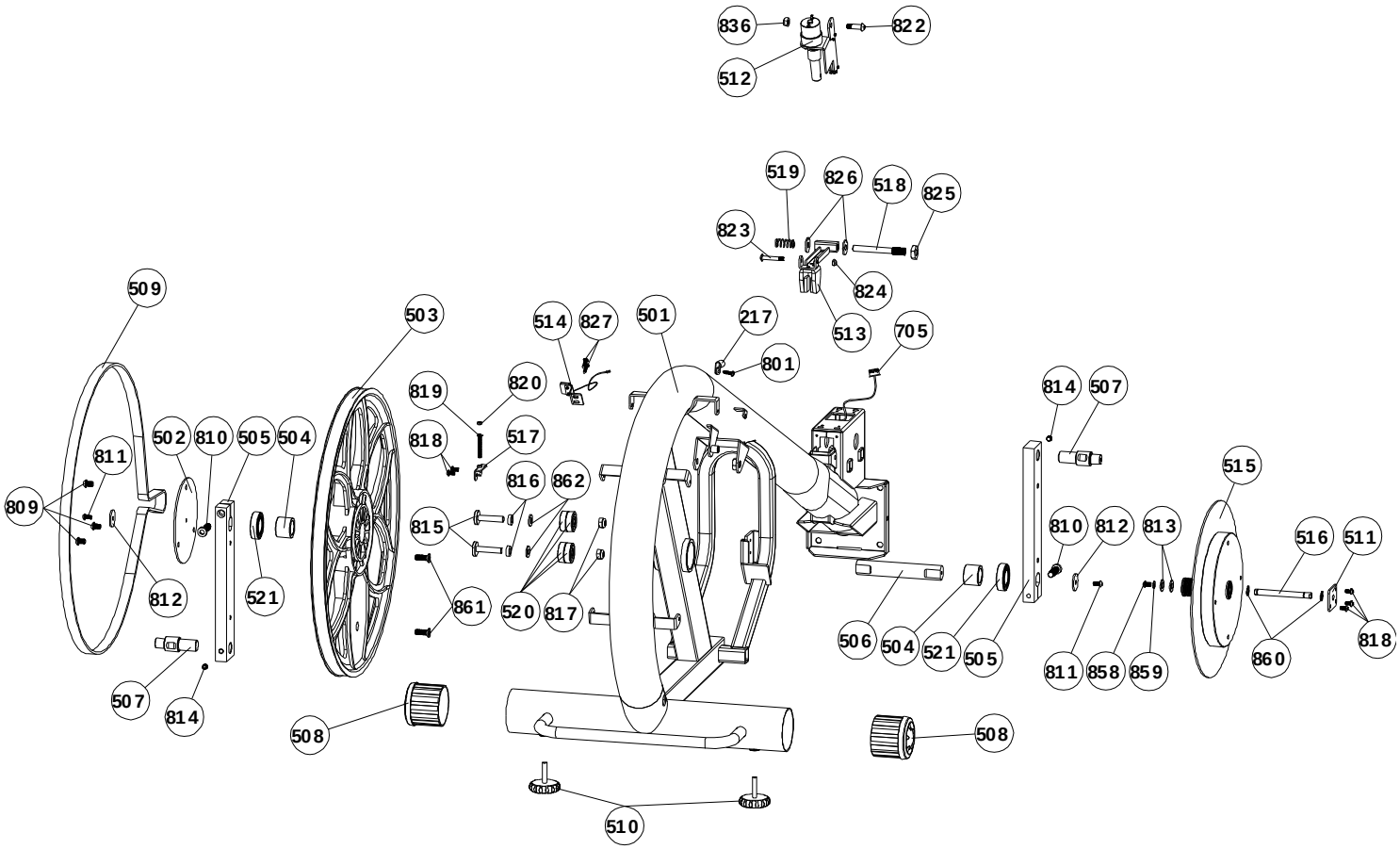
部品図④


324
843
337
845
323
844
338
322
836
846
321
837
328
331
331
834
836
320
340
339
334
334
330
803
327
329
327
804
805
332
839
835
811
838
318
844
802
840
325
802
324
843
337
845
323
844
338
322
846
836
321
837
328
331
331
834
320
836
329
334
340
339
334
330
804
327
327
803
319
844
805
838
332
839
835
811
802
840
325
802

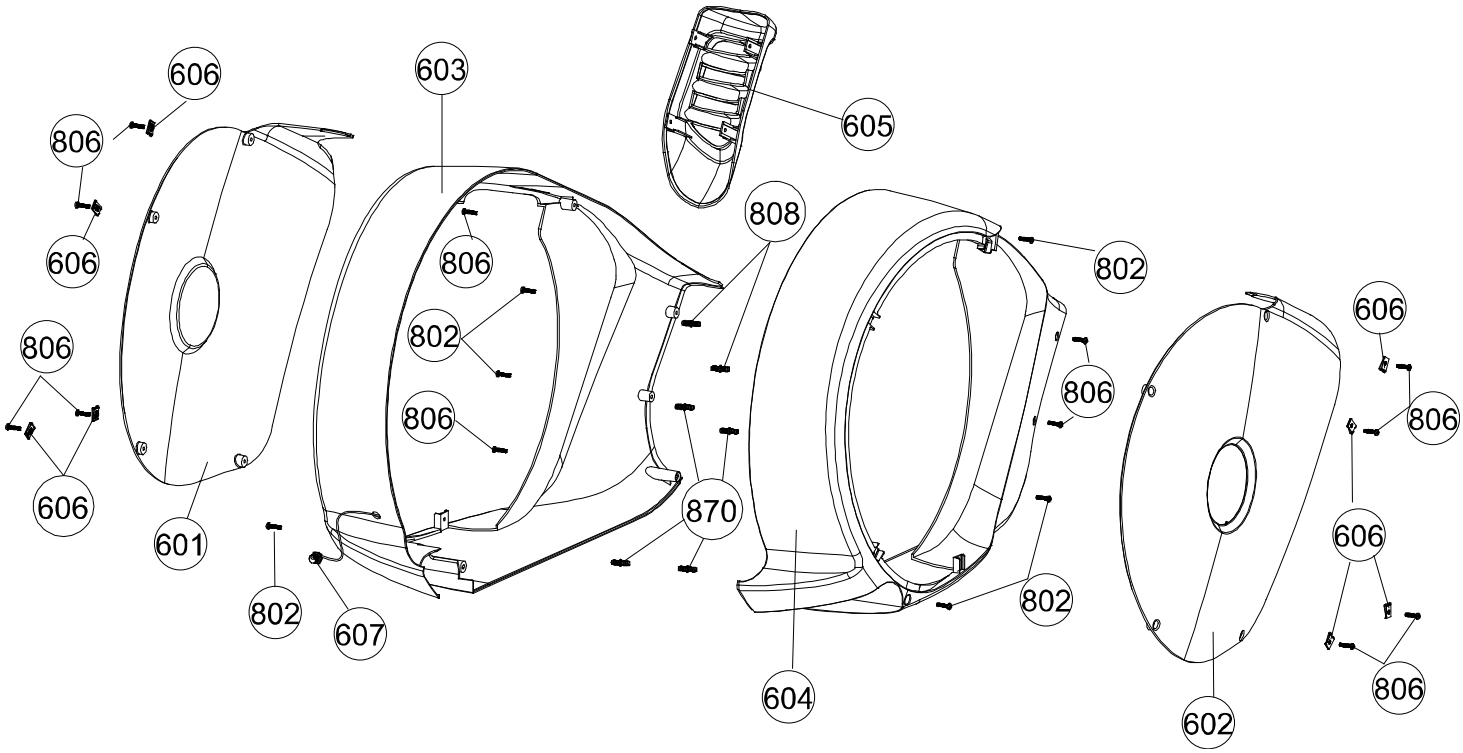
部品図⑤


801
849
850
847
412
851
415
413
415
415
413
415
851
412
850
849
801
872
855
855
871
847
402
404
801
410
401
419
872
410
405
403
801
408
409
420
871
419
801
414
848
411
411
848
852
406
801
856
872
856
417
821
801
840
416
418
801
821
801
407
801
852
849
409
408

部品図⑥


836
822
512
519
826
518
825
823
824
513
705
509
503
514
827
501
217
801
819
820
818
517
816
862
815
861
520
817
814
507
502
810
505
504
811
809
812
521
507
814
508
508
510
515
516
511
518
860
810
812
813
811
858
859
506
504
521
505

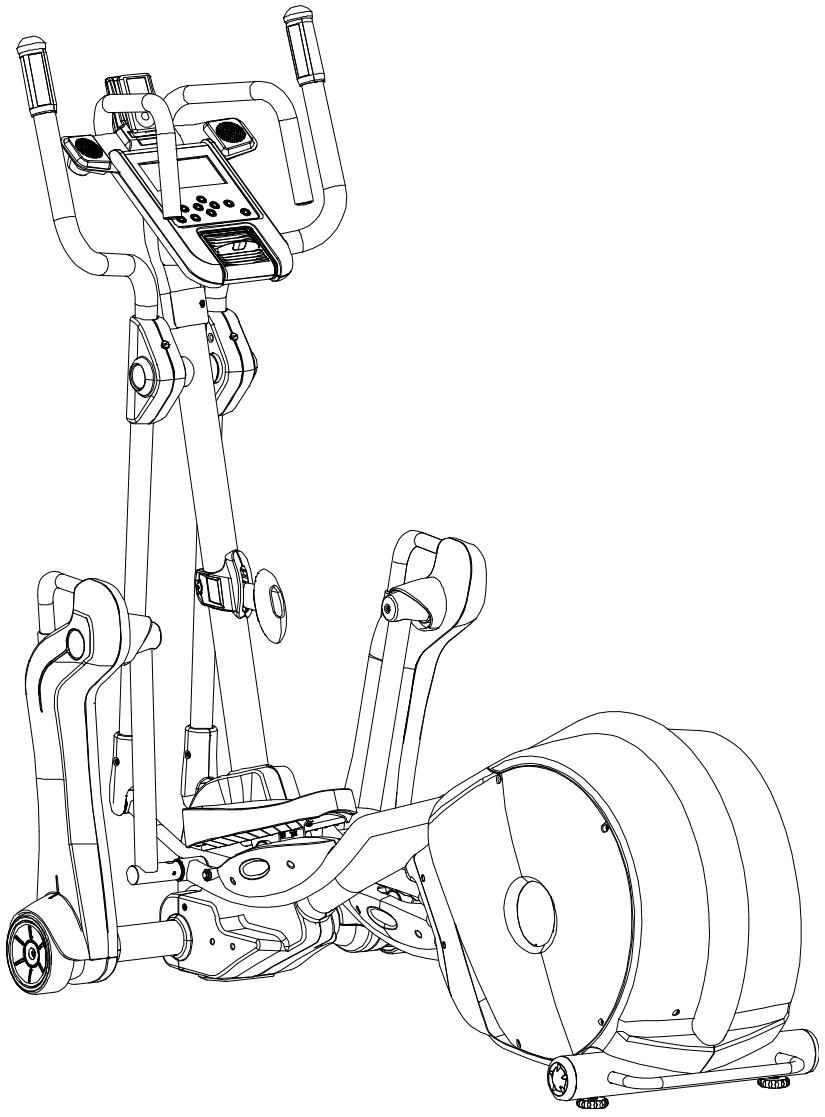
部品図⑦


606
806
606
806
606
601
802
607
603
806
802
806
808
605
870
604
802
802
806
606
806
606
606
806
602

fitcrew

クロストレーナー

＃joule-trainer PRO Plus
コンピューター操作マニュアル



◎　本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
◎　ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
◎　この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
◎　ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
◎　本機は家庭用です。

トレーニングを始めるに当たって

1　本機使用前後には、入念にストレッチを行って下さい。
2　本機のネジの緩みがないかチェックして下さい。※長期使用頂きますと緩みが出る為。
3　はじめは無理をせず軽く、ゆっくりと始め、徐々にペースを上げてください。

使用方法

乗り方

1　本機は、ブレーキが在りません。中央にある固定ハンドルを両手でしっかりと握り、片方のステップ部に片足を乗せ体重をかけて本機を安定させて下さい。
2　逆側の足をもう片方のステップ部に乗せて下さい。

降り方

1　運動終了後固定ハンドルを両手でしっかりと握り、片足に体重をかけ本機を安定させて下さい。
2　体重をかけていない足から降りてください。

作動方法

● 順走行

1　後のページにあるコンピューター説明を参考にしてお好みのプログラムをスタートして下さい。
2　固定ハンドルもしくは稼動ハンドルを両手でしっかりと握り、乗る時に体重をかけていない方の足を、つま先から前に押し出すように体重をかけてください。また、逆の足も同じようにつま先から前に押し出すように体重をかけ、その動作を繰り返してください。
3　背筋を伸ばしリズミカルに踏み込んでください。
4　運動を終了する時は、急に止めようとせずスピードを徐々に遅くしていき、止まってから本機から降りて下さい。

● 逆走行

1　前のページにあるコンピューター説明を参考にしてお好みのプログラムをスタートして下さい。
2　固定ハンドルもしくは稼動ハンドルを両手でしっかりと握り、乗る時に体重をかけていない方の足を、踵から後ろに踏み込むように体重をかけてください。また、逆の足も同じように踵から後ろに踏み込むように体重をかけ、その動作を繰り返してください。
3　背筋を伸ばしリズミカルに踏み込んでください。
4　運動を終了する時は、急に止めようとせずスピードを徐々に遅くしていき、止まってから本機から降りて下さい。

クロスマシーンの運動効果

規則的な運動は諸器官の活動能力を高め、新陳代謝を活発にします。その結果、肉体的な疲労やストレスなど減少させ、美容・健康維持・老化防止に大いに役立ちます。

● 神経系バランスの改善

リズミカルな運動で体の緊張をほぐすことによりストレスを解消し、反応力を高めます。

● 筋肉・関節の強化

ステップ運動には、歩く動作と比べて膝を高く持ち上げる為、よりお尻や大腿部の筋肉を刺激することが出来ます。お尻や大腿部の筋肉を強化することで、腰痛・膝痛の予防やヒップアップに効果があります。

● 心肺機能の促進（ダイエット効果）

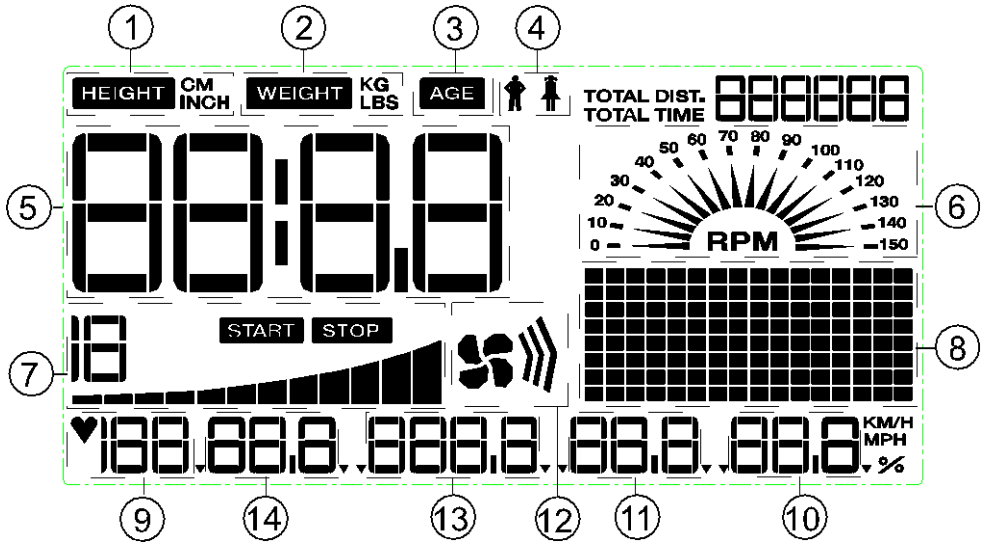
ステップ運動は、同じ時間のウォーキングに比べ４倍、ランニングに比べ２倍のカロリーを消費します。栄養と酸素の供給量が増える為、血液中の余分な脂肪を燃焼し沈着も抑えます。

● 新陳代謝の促進

現代社会では、歩くことが少なくなり、使われない筋肉は萎縮し機能が低下します。ステップ運動では、１日約 10 分から 20 分程度の運動の持続により下半身の筋肉を効率よく刺激し、心肺機能の向上ならびに、運動不足解消にもなります。

メーター内表示部・ボタン名称

表示部名称



1	身長表示部	2	体重表示部	3	年齢表示部
4	性別表示部	5	時間表示部	6	RPM 表示部
7	負荷表示部	8	時間別負荷表示部	9	心拍表示部
10	スピード表示部	11	ワット表示部	12	風力表示部
13	カロリー表示部	14	距離/プログラム表示部		

ボタン部名称

▶	スタートボタン	⏏	モード切り替えボタン	●	決定ボタン
■	ストップボタン	▲	アップボタン		ファン切り替えボタン
▼	ダウンボタン				

ファン切り替えボタン使用説明

このボタンを押す事でメーター下にありますファンの起動・停止と風力調整が出来ます。

本機起動後は、ファンは停止しています。

ファンボタンを１回ずつ押す毎に風力は強くなり、４回目にボタンを押すと停止します。

画面内の風力表示は下図をご参考下さい。

１回目　弱　　２回目　中　　３回目　強

※　画面表示自動消灯機能（オートオフ機能）

本機が一時停止もしくは完全に停止後何も操作がなされない場合、約３分後に表示画面が消灯します。

解除方法：コンピューターパネル内のいずれかのボタンを押すことにより画面が表示されます。

注意！この機能は表示画面が消灯するものでマシーン全体の通電をシャットダウンするものではありません。

プログラム使用説明

ユーザー設定

クイックスタートプログラム以外のプログラムをご使用の際は必ずユーザー設定が必要です。

ユーザー設定とは 9 人分の情報を記憶するものです。

予めU1～9 の中でご自分の番号を決めておいて下さい。

入力方法

1　画面が表示している状態で、アップボタン・ダウンボタンを押してご自分の番号を表示させ決定ボタンを下さい。

2　アップ・ダウンボタンを押してご自分の体重を表示させ決定ボタンを下さい。

3　アップ・ダウンボタンを押してご自分の身長を表示させ決定ボタンを下さい。

4　アップ・ダウンボタンを押してご自分の年齢を表示させ決定ボタンを下さい。

5　アップ・ダウンボタンを押してご自分の性別を表示させ決定ボタンを下さい。

※　左が男性・右が女性です。

この後は各プログラム使用方法を参考に入力を続けて下さい。

● クイックスタートプログラム

このプログラムは、目標を設定せずにご使用頂くものです。

1　スタートボタンを押し運動を始めて下さい。

※　負荷を増やす場合はアップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　負荷レベルは１（最小）～16（最大）となります。

2　終了は回転速度を徐々に落とし完全に停止してから、ストップボタンを２回押して下さい。

● プログラム１（時間設定プログラム）

このプログラムは、目標運動時間を設定しご使用頂くものです。

1　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。

2　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“P1”表示させ、決定ボタンを押して下さい。

3　目標運動時間を、アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。

※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。

4　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。

※　負荷を増やす場合はアップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　負荷レベルは１（最小）～16（最大）となります。

5　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了し、ストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム２　（距離設定プログラム）**

このプログラムは、目標運動距離を設定しご使用頂くものです。

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。

２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ2”表示させ決定ボタンを押して下さい。

３　目標運動距離を、アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。

※　距離設定は 0.1～99.9 ㎞の間の 0.1 ㎞ごとの入力が出来ます。

４　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。

※　負荷を増やす場合はアップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　負荷レベルは１（最小）～16（最大）となります。

５　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム３（消費カロリー設定プログラム）**

このプログラムは、目標消費カロリーを設定しご使用頂くものです。

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。

２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ3”表示させ決定ボタンを押して下さい。

３　目標消費カロリーを、アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。

※　距離設定は 1.0～999.0 ｷﾛｶﾛﾘｰの間の 1.0 ｷﾛｶﾛﾘｰごとの入力が出来ます。

４　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。

※　負荷を増やす場合は負荷アップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　負荷レベルは１（最小）～16（最大）となります。

５　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム４（ランダム負荷プログラム）**

このプログラムは、50 種類以上のプログラムをランダムにコンピューターが選び、ご使用頂くものです。

※　負荷の増減は、表示画面で一番負荷が弱い領域と一番負荷が強い領域を超えて変化させることが出来ません。

※　16 分の 1 分ずつを 1 のブロックに分けプログラムは作成されていますので、16 分以下でのご使用の場合は負荷表示画面内の途中で終了致します。

※　16 分以上のご使用での負荷表示画面のグラフは、入力頂きました時間を秒に変換し、16 で割った数値で 1 ブロックごとの進行となります。例）32 分の場合は 2 分で 1 ブロック進行します

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。

２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ4”表示させ、決定ボタンを押して下さい。

３　目標運動時間を、アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。

※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。

４　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。

※　レベルを増やす場合はアップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。

５　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了し、ストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム５（脂肪燃焼プログラム）**

このプログラムは、予め設定されている負荷をレベルごとに、ご使用頂くものです。
設定されている負荷は画面に表示され、負荷レベルはご使用中にも変化出来ます。

※　負荷の増減は、表示画面で一番負荷が弱い領域（1～8）と一番負荷が強い領域（9～16）を超えて変化させることが出来ません。

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。
２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ5”表示させ決定ボタンを押して下さい。
３　目標運動時間を、負荷調整アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。
※　時間設定は 7 分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。
４　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。
※　レベル（負荷）を増やす場合は負荷アップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。レベルはＬ1（最小）～L8（最大）となります。
５　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム６（インターバル負荷調整プログラム）**

このプログラムは、予め設定されている２つの負荷をレベルごとに、ご使用頂くものです。
設定されている負荷は画面に表示され、負荷レベルはご使用中にも変化出来ます。

※　負荷の増減は、表示画面で一番負荷が弱い領域（1～8）と一番負荷が強い領域（9～16）を超えて変化させることが出来ません。

※　16 分の１分ずつを１のブロックに分けプログラムは作成されていますので、16 分以下でのご使用の場合は負荷表示画面内の途中で終了致します。

※　16 分以上のご使用での負荷表示画面のグラフは、入力頂きました時間を秒に変換し、16 で割った数値で１ブロックごとの進行となります。例）32 分の場合は２分で１ブロック進行します

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。
２　ユーザー設定を行い、調整アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ6”表示させ決定ボタンを押して下さい。
３　運動レベルが表示されますので、アップ・ダウンボタンを押してお好みのレベルを表示させ決定ボタンを下さい。
※　L1（最弱インターバル負荷プログラム）＜L8（最強インターバル負荷プログラム）
４　目標運動時間を、負荷調整アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。
※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。
５　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。
※　レベル（負荷）を増やす場合は負荷アップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。レベルはＬ1（最小）～L8（最大）となります。
６　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム７（山登りプログラム）**

このプログラムは、予め設定されている負荷と角度をレベルごとに、ご使用頂くものです。
設定されている負荷は画面に表示され、ご使用中にも負荷レベルは変化出来ます。

※　負荷の増減は、レベルを超えて変化させることが出来ません。

※　16 分の１分ずつを１のブロックに分けプログラムは作成されていますので、16 分以下でのご使用の場合は負荷表示画面内の途中で終了致します。

※　16 分以上のご使用での負荷表示画面のグラフは、入力頂きました時間を秒に変換し、16 で割った数値で１ブロックごとの進行となります。例）32 分の場合は 2 分で１ブロック進行します

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。
２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押して“Ｐ7”表示させ決定ボタンを押して下さい。
３　運動レベルが表示されますので、アップ・ダウンボタンを押してお好みのレベルを表示させ決定ボタンを下さい。
※　L1（低負荷・角度プログラム）＜L8（高負荷・角度プログラム）
４　目標運動時間を、負荷アップボタン・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。
※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。
５　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。
※　レベルを増やす場合はアップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　レベルはL1（最小）＜L8（最大）となります。
６　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム８　（ワットプログラム）**

ワットとは？

力が単位時間についてする仕事量を仕事率（パワー）といい。そのパワーを計る単位としてワットが使われます。このプログラムは、ご自身でワットを設定しご使用頂くものです。
運動中約２０秒ごとにワットを測定し設定された数値より低い場合は負荷を増やし、高い場合は負荷を減らします。

※　このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。
２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“Ｐ8”表示させ決定ボタンを押して下さい。
３　アップ・ダウンボタンを押してお好みのワットを表示させ決定ボタンを下さい。
４　目標運動時間を、調整アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。
※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。
５　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。
※　角度を増やす場合は角度アップボタンを、減らす場合はダウンボタンを押して下さい。
　　負荷レベルは１（最小）～12（最大）となります。
６　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

● **プログラム９　（心拍強化トレーニングプログラム）**

このプログラムは初期設定で入力した数値を基に心拍を鍛えるものです。まず３分間のウォーミングアッププログラムがスタートします。

初期設定で入力した目標数値の 65%以上の時、メインプログラムに移行し設定時間が終了後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動が角度０でスタートし、６０秒後再度アラーム音（♪ピ―）でお知らせし終了します。

また設定したメインプログラムへ移行しなかった場合でもアラーム音（♪ピ―）でお知らせし、クールダウン運動が角度０でスタートし、６０秒後アラーム音（♪ピ―）でお知らせし終了します。

本プログラムでは心拍数を目標数まで上昇させる為、負荷と角度を自動的に変化させます。ご自身でも変化させること出来ますが、本プログラムで設定されている本来の運動効率を損ないますので、設定されているプログラムでの運動をお勧めします。以上のことによりこのプログラムでは負荷の増減方法についての記載をしていません

１　本機が休止状態の場合、モード切り替えボタンを押し本機の液晶パネルを表示させて下さい。

２　ユーザー設定を行い、アップ・ダウンボタンを押し“P9”表示させ決定ボタンを押して下さい。

３　アップ・ダウンボタンを押して目標最高心拍数を表示させ決定ボタンを下さい。

４　目標運動時間を、アップ・ダウンボタンを押して表示させ決定ボタンを下さい。

※　時間設定は１分～99 分の間の１分間ごとの入力が出来ます。

５　スタートボタンを押して運動を始めて下さい。

６　目標運動時間が経過しますとアラームでお知らせしますので、回転速度を徐々に落とし終了しストップボタンを１回押して下さい。

iPod コントロール使用方法

お手持ちのＭＰ３プレーヤーを接続し、本機スピーカーより音楽等を出力しお楽しみ頂けます。

※　ＭＰ３接続と合わないものはお使い頂けません。

※　ＭＰ３が本機より落下しない様しっかりと接続して下さい。

ＭＰ３ の本体の破損及びアプリケーション等の異常などが発生した場合はお客様の自己責任となります。

※　運動終了後は必ず取り外して下さい。

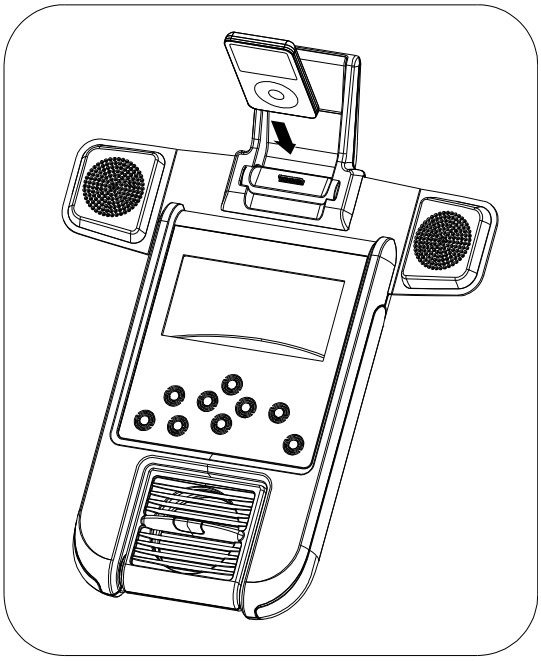
使用方法

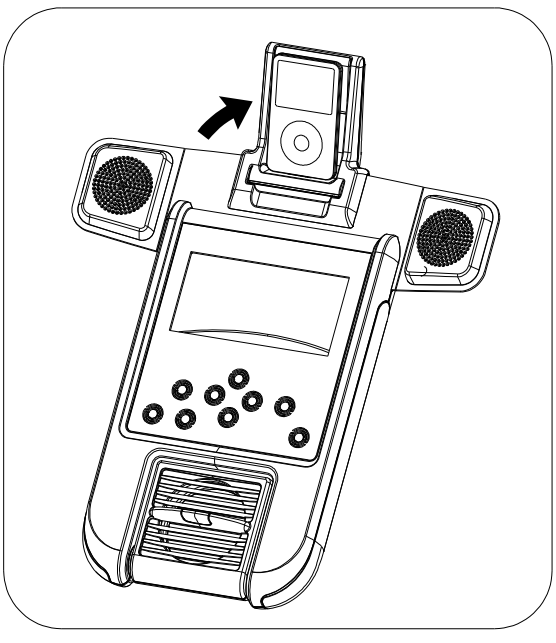
１　本機接続部にＭＰ３プレーヤーを差込んで下さい。

２　差し込んだＭＰ３プレーヤーを奥に倒して下さい。

３　通常通りＭＰ３プレーヤーをスタートさせて下さい。

４　コンピュータボタン内の音量アップボタン・ダウンボタンを押して音量調節をしてください。





メンテナンスについて

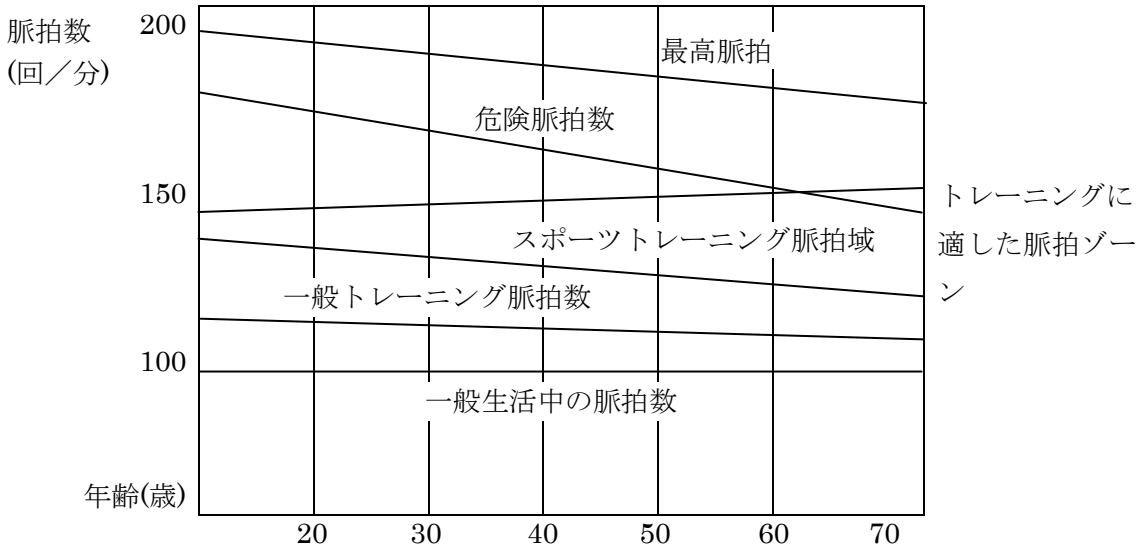
安全にご使用いただくために、下記の方法で定期的にお手入れ下さい。

- 本体の汚れ埃等は乾いた布で拭き取って下さい。
  水、シンナー、ベンジン、洗浄液等をご使用いただいた場合、故障・変色の原因となります。
- メーター・カバー・ハンドル・ステップ部は布に洗浄液を薄めたものを染込ませ固く絞ってから拭き取って下さい。
- 各部ネジは、長時間使用により緩みが出ますので使用前に点検を行って下さい。

運動中の脈拍

■ **トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や､運動が非常にきつく感じた場合､無理をしないで直ちに運動を中止してください。**

拍脈から見た運動の目標域



運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

	10 才	15 才	20 才	25 才	30 才	35 才	40 才	45 才	50 才	55 才	60 才	65 才	70 才
①	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
②	146	144	142	140	138	137	135	133	132	130	128	126	125
③	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134

① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的括標準的な脈拍です。

② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。飛ばしすぎないよう、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。

③ スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

保証書

※ この保証書は、以下の記載内容にて期間内に無償修理・交換を約束するものです。

(1) 通常の使用により万一欠陥が生じた場合は、当社もしくはお買上げ店までお申し出下さい。
無償にて部品交換または修理・交換を致します。
ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等につきまして本保証書は適用されません。

- 本機移動による落下、転倒等による本機故障、及び損傷
- 本来の使用目的以外による故障、及び損傷
- 天災、地震、水害、落雷、地変等による故障、及び損傷
- 保管上の不備による故障、及び損傷
- 不当な修理、改造を施したもの
- 設置場所及び移動の際の床面の損傷
- 症状発生は保障期間中でもお申し出日が保障期間を過ぎている場合

(2) 無償修理交換期間は、一般家庭用はご購入日より１年・業務使用はご購入日より３ヶ月です。

(3) 本保証書は原則再発行いたしませんので大切に保管してください。

(4) 本保証書は**日本国内のみ**有効です。

(5) 保障期間後の修理については運賃、諸費用は原則としてお客様負担となります。

(6) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。

※但し、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。

品　　名	＃ joule - trainer PRO Plus　クロストレーナー
お買上げ日	年　　月　　日
お　名　前	
ご　住　所	
T　E　L	－　　－

輸入販売元　㈱ グリーンマスター・ジャパン

ホームページ　http://www.greenmasterjapan.com/

東京都大田区平和島３－４－１－43 号
TEL:　０３－５７６２－７９９２
FAX:　０３－５７６２－７９９５
受付時間月曜日～金曜日　(祝日除く)AM 9:00～PM 5:00

保証書欄に記載が無くご購入日のご確認が取れない場合は、保証を受けられなくなる場合があります。
発送送り状でもご購入の確認が出来ますので送り状を添付し、保存して下さい。